

Lebensmittel und ihre thermische Wirkung

Neutral / kühlende Thermik

GEMÜSE

Eisbergsalat, Endivie, Feldsalat, rote Bete, Austernpilz, frische Erbsen, grüne Bohnen, Karotte, Kartoffel, Weißkohl, Wirsing, Mais, ShiitakePilze, WaldPilze, weißer Rettich, **Essiggurke, Kapuzinerkresse, Sauerkraut, Sprossen, Bambussprossen, Tomaten, Artischocke, Brennnessel (Blätter, Samen), Chicorée, Hopfen, Kopfsalat, Radicchio, Rucola, Zuckerhut, Avocado, Brokkoli, Champignons, Chinakohl, Blumenkohl, Mangold, Aubergine, Paprikaschoten, Schwarzwurzeln, Spargel, Spinat, Stangensellerie, Topinambur, Zucchini, Gurke, Kohlrabi, Radieschen**

GETREIDE

Bulgur (aus Weizen), Couscous (aus Weizen), Dinkel, Weizen, Amaranth, Quinoa, Roggen, Hirse, Polenta, Reis, Wildreis, **Weizenkleie, Weizen gekeimt, Buchweizen, Gerste**

HÜLSENFRÜCHTE

Azudikbohnen, getrocknete Erbsen, Linsen, Bohnen, Sojabohnen, **Kichererbsen, Mungobohnen**

FISCH / MEERESFRÜCHTE

Barsch, Forelle, Hai, Heilbutt, Karpfen, Lachs, Schwertfisch, Seezunge, Steinbutt, Wels, **Austern, Calamari, Dorsch, Miesmuscheln, Seeteufel, Tintenfisch, Kaviar, Krabben, Krebse**

FLEISCH

Kalb, Rind, Gans, Pute/Truthahn, Wildkaninchen, **Ente, Kaninchen**

OBST

Brombeere, Hagebutte, Himbeere, Litschi, Aprikose, Holunderbeere, Quitte, **Apfel, Clementine, Erdbeere, Heidelbeere, Johannisbeere, Mandarine, Mirabelle, Orange, Orangenschale, Preiselbeere, Sanddorn, Sauerkirsche, Schlehe, Stachelbeere, Ananas, Kiwi, Rhabarber, Zitrone, Zitronenschale, Grapefruit, Banane, Birne, Maulbeere, Weintrauben, Honigmelone, Mango, Wassermelone**

GEWÜRZE / KRÄUTER

Gingko, Herzgespann, Kurkuma, Schafgarbe, Storchenschnabel, Arnika, Baldrian, Safran, Bocksdorn/Gojibeere, Ringelblume, Schlüsselblume, Süßholz, Vanille, Yamswurzel, **Borretsch, Portulak, Aloe, Andorn, Augentrost, Bärentraube, Benediktenkraut, Berberitze, Birkenblätter, Ehrenpreis, Eisenkraut, Erdrach, Frauenmantel, Gänseblümchen, Gänsefingerkraut, Goldrute, Hirtentäschel, Kamille, Klett-Labkraut, Lavendel, Mariendistel, Mädesüß, Melisse, Odermennig, Salbei (frisch/getrocknet), Sauerampfer, Spitzwegerich, Weißdorn(Blüten), Zinnkraut, Enzian, Johanniskraut, Löwenzahn (Blätter, Wurzel), Stiefmütterchen, Eibisch, Estragon (frisch), Königskerze, Lungenkraut, Malve, Rotklee, Vogelmiere, Kresse, Holunderblüten, frische Minze, Pfefferminze, Sonnenhut (Wurzel)**

NÜSSE / SAMEN

Haselnuss/-öl, Kürbiskern/-öl, Mandeln, Olivenöl, Pistazien, Sesam/-öl, Sonnenblumenkerne, Weizenkeimöl, **Cashewkerne, Distelöl, Leinöl**

MILCHPRODUKTE

Butter, Ghee/Butterschmalz, Eier, Schlagsahne, **Buttermilch, CremeFraiche, Frischkäse, Kefir, Mascarpone, Ricotta, Sauermilch/Molke, Sauerrahm, Quark, Joghurt**

SÜßUNGSMITTEL

Datteln (getrocknet), Feigen (getrocknet), Honig, Malz (alle Sorten), Marzipan, Melasse, Zwetschgen (getrocknet), Vollrohrzucker, **Agavendicksaft, Ahornsirup, Apfeldicksaft, Birnendicksaft**

SONSTIGES

Backpulver, Hefe, Sauerteig, Semmelbrösel, Kokosmilch, Kapern, Miso, Oliven, **Kuzu, Pfeilwurzelmehl, Seitan, Sojamilch, Tofu, AgarAgar, Algen, Salz, Sojasauce**

Lebensmittel und ihre thermische Wirkung

Neutral / wärmende Thermik

GEMÜSE

Eisbergsalat, Endivie, Feldsalat, rote Bete, Austernpilz, frische Erbsen, grüne Bohnen, Karotte, Kartoffel, Weißkohl, Wirsing, Mais, ShiitakePilze, WaldPilze, **schwarzer Rettich, Rosenkohl, Pastinake, Fenchelknolle, Maroni, Kürbis, Petersilienwurzel, Rotkohl, Sellerieknolle, Süßkartoffel, geröstete/rohe Zwiebel, Lauch, Frühlingzwiebel, Meerrettich**

GETREIDE

Bulgur (aus Weizen), Couscous (aus Weizen), Dinkel, Weizen, Amaranth, Quinoa, Roggen, Hirse, Polenta, Reis, Wildreis, **Grünkern, Süßreis, Hafer(flocken)**

HÜLSENFRÜCHTE

Adzukibohnen, getrocknete Erbsen, Linsen, Bohnen, Sojabohnen

FISCH

Barsch, Forelle, Hai, Heilbutt, Karpfen, Lachs, Schwertfisch, Seezunge, Steinbutt, Wels, **Garnelen, Hering, Hummer, Kabeljau, Scholle, Shrimps, Thunfisch, geräucherter Fisch**

FLEISCH

Kalb, Rind, Gans, Pute/Truthahn, Wildkaninchen, **Huhn, gegrilltes Fleisch, Lamm, Schaf, Ziege, Fasan, Hirsch, Rebhuhn, Reh, Wildhase, Wildschwein, Fleisch gepökelt/geräuchert/gesalzen/luftgetrocknet, Salami, Schinken**

OBST

Brombeere, Hagebutte, Himbeere, Litschi, frische/getrocknete Aprikose, Holunderbeere, Quitte, **Granatapfel, Sauerkirschen, Zwetschgen, Pflaumen, süße Kirschen, Korinthen, Pfirsich, Rosinen, Sultaninen, Weißdorn(Früchte)**

GEWÜRZE / KRÄUTER

Gingko, Herzgespann, Kurzkuma, Schafgarbe, Storchenschnabel, Arnika, Baldrian, Safran, Bocksdorn/Gojibeere, Ringelblume, Schlüsselblume, Süßholz, Vanille, Yamswurzel, **Petersilie, Alant, Basilikum, Beifuß, BockshornkleeSamen, Kakao, frischer Kerbel, Liebstöckel, Mohn, Oregano, Paprikapulver, Rosmarin, Thymian, Wacholderbeere, Wermut, Zimtpulver, Zimtrinde, Anis, Fenchelsamen, Ginseng, Huflattich, Isländisch Moos, Bohnenkraut, Kreuzkümmel, Dill, Engelwurz, Estragon (getrocknet), Gundelrebe, Ingwer, Kalmuswurzel, Kardamom, Koriander, Kümmel, Bärlauch, Cayennepfeffer, Chili, Curry, Galgant, Knoblauch, Pfeffer, Piment, Tabasco, Lorbeer, Majoran, Garam Masala, Muskatnuss, Nelken, Schnittlauch, Senfsamen, Ysop, Zitronengras**

NÜSSE / SAMEN

Haselnuss/-öl, Kürbiskern/-öl, Mandeln, Olivenöl, Pistazien, Sesam/-öl, Sonnenblumenkerne, Weizenkeimöl, **Erdnuss, Kokosflocken, Pinienkerne, Walnuss**

MILCHPRODUKTE

Butter, Ghee/Butterschmalz, Eier, Schlagsahne, **Parmesan, Schafskäse/-milch, Ziegenkäse/-milch, Feta**

SÜßUNGSMITTEL

Datteln (getrocknet), Feigen (getrocknet), Honig, Malz (alle Sorten), Marzipan, Melasse, Zwetschgen (getrocknet), Vollrohrzucker

SONSTIGES

Backpulver, Hefe, Sauerteig, Semmelbrösel, Kokosmilch, Kapern, Miso, Oliven, **Essig, Leinsamen, Tomatenmark**