

# Lebensmittel nach TCM

© Naturheilpraxis - Pils

Yin ... kalt / kühl

Yang ... heiß / warm

Qi ... Qi- oder Energiereich

Produkt	Qi	Yin/Yang	Produkt	Qi	Yin/Yang
Aal		Yang - warm	Frischkäse		Yin - kühl
Ahornsirup		Yin - kühl	Gans	Qi	Neutral
Alfalfasproussen		Yin - kühl	Gemüsesaft		Yin - kühl
Alge		Yin - kalt	Gerste	Qi	Yin - kühl
Ananas	Qi	Yin - kalt	Grapefruit		Yin - kühl
Apfel (sauer)		Yin - kühl	Grüner Tee		Yin - kalt
Apfel (süß)	Qi	Neutral	Grünkern	Qi	Neutral
Aprikose		Yang - warm	Gurke	Qi	Yin - kalt
Artischocken		Yin - kühl	Hafer		Yang - warm
Aubergine	Qi	Yin - kalt	Hagebuttente		Neutral
Austern	Qi	Yin - kühl	Hammel	Qi	Yang - heiß
Austernpilze		Yin - kühl	Hase		Yang - warm
Avocado		Yin - kalt	Haselnuss		Neutral
Banane	Qi	Yin - kalt	Hefe		Neutral
Barsch		Yang - warm	Heidelbeere		Neutral
Basilikum	Qi	Yang - warm	Hibiskustee		Yin - kühl
Bativiasalat		Yin - kalt	Himbeere	Qi	Neutral
Beifuß		Yang - warm	Hirsch		Yang - heiß
Birne	Qi	Yin - kühl	Hirse	Qi	Neutral
Blumenkohl		Yin - kühl	Holunder		Yin - kühl
Brandy		Yang - heiß	Honig		Neutral
Brauner Zucker	Qi	Yang - warm	Honigmelone		Yin - kalt
Broccoli		Yin - kühl	Honigwein		Yang - warm
Brombeere		Neutral	Huhn	Qi	Yang - warm
Buchweizen	Qi	Yin - kühl	Hummer		Yang - warm
Buschbohnen		Neutral	Ingwer getrocknet		Yang - heiß
Butter	Qi	Neutral	Joghurt		Yin - kalt
Champagner		Yang - warm	Johannisbeere		Yin - kühl
Champignon		Neutral	Kaffee		Yin - kalt
Chicoree		Yin - kühl	Kakao		Yang - warm
Chili		Yang - heiß	Kalb		Neutral
Cognac		Yang - heiß	Kapern (eingelegt)		Yang - warm
Couscous	Qi	Neutral	Kardamom		Yang - warm
Curry		Yang - heiß	Karotte		Neutral
Dattel		Neutral	Karpfen		Neutral
Dinkel	Qi	Neutral	Kartoffel	Qi	Neutral
Distelöl		Neutral	Käse	Qi	Yin - kühl
Ei	Qi	Neutral	Kastanie	Qi	Yang - warm
Eisbergsalat		Yin - kalt	Kaviar		Yin - kalt
Endivien		Yin - kalt	Kefir		Yin - kühl
Ente	Qi	Neutral	Kirsche süß	Qi	Yang - warm
Enziantee		Yin - kalt	Kiwi		Yin - kalt
Erbse	Qi	Neutral	Knoblauch		Yang - heiß
Erdbeere		Yin - kühl	Kohl	Qi	Neutral
Erdnuss	Qi	Yang - warm	Kohlrabi	Qi	Neutral
Essig		Yang - warm	Kokosnuss	Qi	Yang - warm
Essiggurke		Yin - kühl	Kokosmilch	Qi	Yang - warm
Estragon - getrocknet		Yang - warm	Kopfsalat		Yin - kalt
Fasan		Yang - warm	Koriander		Yang - warm
Feige	Qi	Neutral	Kresse		Neutral
Feldsalat		Yin - kühl	Kümmel		Yang - warm
Fenchel	Qi	Yang - warm	Kürbis	Qi	Neutral
Fencheltee		Yang - warm	Lachs		Yang - warm
Fernet		Yang - heiß	Lamm	Qi	Yang - heiß
Forelle		Yang - warm	Languste		Yang - warm
			Lauch	Qi	Yang - warm
			Likör		Yang - warm
			Linsen		Neutral
			Löwenzahnsalat		Yin - kühl
			Löwenzahnwurzelt		Yin - kalt
			Mais	Qi	Neutral

<b>Produkt</b>	<b>Qi</b>	<b>Yin/Yang</b>	<b>Produkt</b>	<b>Qi</b>	<b>Yin/Yang</b>
Malventee		Yin - kühl	Sauerteig		Yin - kühl
Malz	Qi	Yang - warm	Saure Sahne		Yin - kühl
Malzbier		Yang - warm	Schaf		Yang - heiß
Mandeln	Qi	Neutral	Schafskäse		Yin - warm
Mango	Qi	Yin - kalt	Schalotte		Yang - warm
Mangold	Qi	Yin - kühl	Schimmelkäse		Yang - heiß
Marzipan		Neutral	Schlagobers		Yin - kühl
Meerrettich		Yang - warm	Schnittlauch		Yang - warm
Miesmuscheln	Qi	Yin - kalt	Scholle		Yang - warm
Milch	Qi	Neutral	Schrimps		Yang - warm
Mineralwasser		Yin - kalt	Schwarzer Sesam	Qi	Neutral
Miso		Neutral	Schwedenkraut		Yin - kühl
Mohn		Yang - warm	Sellerie	Qi	Yin - kühl
Morchel		Yin - kühl	Senf		Yang - warm
Mungobohnensprossen	Qi	Yin - kalt	Sesam		Neutral
Muskat		Yang - heiß	Sesamöl		Yin - kühl
Nelke		Yang - heiß	Sojabohne		Yin - kühl
Nierenbohnen	Qi	Neutral	Sojamilch		Yin - kühl
Noni-Saft		Yin - kalt	Sojaöl		Yang - warm
Oliven	Qi	Yin - kühl	Sojasauce		Yin - kalt
Olivenöl		Yin - kühl	Sonnenblumenkerne		Neutral
Orange		Yin - kühl	Sonnenblumenöl		Yin - kühl
Oregano		Yang - warm	Spargel	Qi	Yin - kühl
Paprika		Yin - kalt	Spinat	Qi	Yin - kühl
Parmesan		Yang - warm	Sprossen		Yin - kühl
Petersilie		Yin - kühl	Stachelbeere		Yin - kühl
Pfeffer		Yang - heiß	Süßholz		Neutral
Pfefferminztee	Qi	Yin - kalt	Süßkirsche		Yang - warm
Pfirsich		Yang - warm	Süßreis		Yang - warm
Pflaume	Qi	Neutral	Tabasco		Yang - heiß
Pils		Neutral	Thunfisch	Qi	Yang - warm
Pinienkerne		Yang - warm	Thymian		Yang - warm
Pistazien		Neutral	Tintenfisch	Qi	Yin - kühl
Preiselbeere		Yin - kühl	Tofu	Qi	Yin - kalt
Prosecco		Yin - kühl	Tomate	Qi	Yin - kalt
Quitte		Yin - kühl	Topfen		Yin - kühl
Radicchio		Yin - kühl	Traube	Qi	Neutral
Radieschen		Yin - kühl	Traubensaft		Neutral
Reh		Yang - warm	Truthahn		Neutral
Reis		Yin - kühl	Vanille		Neutral
Reiswein		Yang - warm	Wacholder		Yang - warm
Rettich		Neutral	Wachtel		Yang - warm
Rhabarber		Yin - kalt	Walderdbeeren		Neutral
Rind	Qi	Yang - warm	Walnuss	Qi	Yang - warm
Roggen		Neutral	Wassermelone	Qi	Yin - kalt
Rosenkohl		Neutral	Weißwein		Yin - kühl
Rosenpaprika		Yin - kalt	Weizen	Qi	Yin - kühl
Rosmarin		Yang - warm	Weizenbier		Neutral
Rotbarsch	Qi	Neutral	Weizenkeimöl		Yin - kühl
Rote Bete	Qi	Neutral	Wermut		Yang - heiß
Rotwein		Yang - warm	Whisky		Yang - heiß
Safran	Qi	Neutral	Wildschwein		Yang - warm
Sahne		Yin - kühl	Wirsing	Qi	Neutral
Salbei		Yin - kühl	Yogitee		Yang - heiß
Salz		Yin - kalt	Ziege		Yang - heiß
Sardinen/Sardellen		Yang - warm	Ziegenkäse		Yang - warm
Saubohnen		Neutral	Zimt		Yang - heiß
Sauerampfer		Yin - kühl	Zitrone		Yin - kalt
Sauerkirsche		Yin - kühl	Zitronenkraut (-melisse)		Yin - kühl
Sauerkraut		Yin - kühl	Zucchini		Yin - kühl
Sauermilch		Yin - kühl	Zwiebel		Yang - warm