

Lebensmittel TCM Diätetik

LM	Wandlung				Geschmack				Temperatur
Aal	H		E	W			sü		warm
Adzukibohnen				W	sr		sü	sz	neutral
Agar-Agar			E	W			sü	sz	kalt
Ahornsirup			E				sü		neutral
Alfalfa				W		bi			kühl
Algen				W				sz	kalt
Alkohol hochproz.				M				sf	heiß
Alkohol süß			E				sü		warm
Aloe vera						bi			kalt
Altbier		F				bi			kühl
Amarant		F				bi	sü		kühl
Ananas	H		E	W	sr		sü		neutral
Anis		F	E	M			sü	sf	warm
Anistee		F	E	M		bi	sü		warm
Apfel	H	F	E	M		sr	sü		kühl
Aprikose	H	F	E	M		sr	sü		warm
Artischocke		F				bi	sü		kühl
Aubergine	H		E	M			sü		kühl
Austern	H						sü	sz	neutral
Austernpilz			E				sü		kühl
Avocado			E				sü		kühl-kalt
Azukibohne			E		sr		sü		neutral
Bambussprossen			E				sü		kalt
Banane			E	M			sü		kalt
Bärlauch				M				sf	warm
Barsch				W			sü	sz	neutral
Basilikum		F	E			bi	sü	sf	warm
Basmatireis			E				sü		neutral
Bataviasalat		F				bi			kalt
Beifuß		F			sr	bi			warm
Birne			E	M	sr		sü		kühl
Blumenkohl			E				sü		neutral
Bohnen, dick			E				sü		neutral
Bohnen, grün	H			W			sü		neutral
Bohnenkraut				M	sr	bi			warm
Borretsch	H					bi	sü		kühl
Brennnessel		F				bi		sz	warm
Brokkoli			E				sü		kühl
Brombeere	H		E		sr		sü		kühl
Brunnenkresse			E	M	W	sr	bi	sü	kühl
Buchweizen		F	E	M		bi	sü		neutral
Bulgur	H				sr				neutral
Butter			E				sü		neutral
Butterbohnen			E				sü		kühl
Buttermilch	H		E		sr		sü		kalt

LM	Wandlung				Geschmack				Temperatur
Carob			E				sü		warm
Cashewnüsse			E				sü		neutral
Cayennepfeffer		F						sf	heiß
Champignon			E				sü		kühl
Chicoree	H	F				bi			kalt
Chili		F	E	M				sf	heiß
Chilischote				M				sf	heiß
Chinakohl			E	M	W		sü		kühl
Cognac		F				bi			heiß
Couscous	H					sr			neutral
Curcuma	H	F	E			bi		sf	warm
Curry				M		bi		sf	heiß
Dattel			E				sü		neutral
Dickmilch	H					sr	sü		kühl
Dill	H		E		W			sf	warm
Dinkel	H		E				sü		neutral
Distelöl			E				sü		kühl
Duftreis			E				sü		neutral
Ei vom Huhn			E				sü		neutral
Eigelb			E				sü		neutral
Eisbergsalat		F	E			bi	sü		kühl
Eiweiß			E				sü		kühl
Endivien		F				bi			kühl
Ente	H		E	M	W		sü	sz	kühl
Erbsen			E		W		sü		neutral
Erdbeeren	H		E		W	sr	sü		kühl
Erdnüsse			E	M			sü		neutral
Erdnussöl			E	M			sü		neutral
Essig	H		E			sr	bi		warm
Essiggurke	H	F	E	M	W	sr	sü		neutral
Esskastanien			E		W		sü		warm
Estragon	H						sü	sf	neutral
Fasan				M		sr	sü		warm
Feigen			E	M			sü		neutral
Feldsalat		F				bi	sü		neutral
Fenchel	H		E		W		sü	sf	warm
Fencheltee			E		W		sü		warm
Fisch geräuchert					W			sz	warm
Forelle				W	sr		sü		warm
Frauenmanteltee		F				bi			kalt
Frischkäse			E				sü		kühl
Früchtetee	H		E			sr	sü		kühl
Fruchtsäfte			E			sr	sü		kühl
Frühlingszwiebel				M				sf	warm
Gans			E	M			sü		neutral
Garnelen				W			sü	sz	warm
Gartenkresse				M				sf	kühl
Gemüsesaft			E				sü		kühl

LM	Wandlung					Geschmack				Temperatur
Gerste			E		W			sü	sz	kühl
Getreidekaffee		F					bi			kühl
Glühwein	H	F	E	M	W				sf	heiß
Granatapfel	H					sr		sü		warm
Grapefruit	H	F				sr	bi			kühl
Grüner Salat		F	E				bi	sü		kalt
Grünkern	H					sr		sü		neutral
Grünkohl			E					sü		kühl
Guinness		F					bi			kalt
Gurken	H	F	E	M	W			sü		kühl
Hafer			E	M	W			sü		warm
Hagebuttentee	H					sr				kühl
Hai					W				sz	neutral
Harzer Käse				M					sf	warm
Hase			E	M				sü		kühl
Haselnuss	H							sü		neutral
Heidelbeere	H					sr		sü		kühl
Heilbutt					W				sz	neutral
Hering			E	M	W			sü		neutral
Hibiskustee						sr				kühl
Himbeere	H				W	sr		sü		warm
Hirsch				M	W			sü	sf	warm
Hirse			E		W			sü	sz	neutral
Holunder		F					bi	sü		kühl
Honig			E	M				sü		neutral
Honigmelone	H	F	E					sü		kühl
Honigwein			E					sü		warm
Huhn			E	M	W			sü		warm
Hühnerlei				M				sü		neutral
Hühnerleber				M				sü		warm
Hummer	H				W			sü	sz	warm
Ingwer frisch	H		E	M					sf	warm
Ingwer getrocknet			E	M					sf	heiß
Ingwertee	H		E	M					sf	warm
Jasmintee			E	M				sü	sf	warm
Joghurt	H					sr		sü		kalt
Johannisbeere	H					sr		sü		kühl
Kabeljau	H		E	M	W				sz	warm
Kaffee		F					bi			warm
Kakao		F					bi	sü		warm
Kalb			E					sü		neutral
Kamillentee	H		E	M			bi	sü		neutral
Kaninchen	H			M				sü		kühl
Kapern				M					sf	warm
Kardamom			E	M			bi		sf	warm
Karpfen			E		W			sü		neutral
Kartoffeln			E		W			sü		neutral
Käse (Harzer)				M					sf	warm

LM	Wandlung					Geschmack				Temperatur	
Käse (Kuhmilch)				M				sü	sf	sz	neutral
Kastanie			E					sü			warm
Kaviar					W					sz	kühl
Kefir	H					sr					kalt
Kerbel	H		E				bi	sü			kühl
Kichererbsen			E		W			sü		sz	kühl
Kidneybohne			E					sü			neutral
Kirschen	H	F	E			sr		sü			warm
Kirschsafte	H		E			sr		sü			warm
Kiwi	H		E		W	sr		sü			kalt
Klebreis			E					sü			neutral
Knoblauch	H		E	M					sf		heiß
Kohlrabi		F	E	M				sü	sf		neutral
Kokosmilch			E					sü			neutral
Kokosnuss		F	E	M				sü			warm
Koriander			E	M			bi		sf		warm
Korinthen			E		W			sü			warm
Krabben	H		E							sz	kalt
Kreuzkümmel				M					sf		warm
Kuhmilch		F	E	M				sü			neutral
Kümmel			E		W			sü	sf		warm
Kümmeltee			E		W			sü	sf		warm
Kürbis			E	M				sü			warm
Kürbiskerne		F	E	M	W		bi	sü			neutral
Kürbiskernöl			E	M				sü			warm
Kuzu			E					sü			kühl
Lachs			E		W			sü		sz	warm
Lakritz			E					sü			neutral
Lamm		F	E		W			sü			heiß
Langkornreis				M				sü			warm
Lauch	H			M				sü	sf		warm
Leinsamen		F						sü			warm
Leinsamenöl		F						sü			kühl
Liebstöckel				M			bi		sf		warm
Likör			E					sü			warm
Linsen		F			W			sü			neutral
Litchi	H		E			sr		sü			neutral
Lorbeerblätter				M					sf		warm
Löwenzahn	H	F					bi				kalt
Mais			E	M	W			sü			neutral
Maisbarttee			E					sü			kühl
Maisöl			E					sü			kalt
Majoran		F		M			bi	sü	sf		neutral
Makrele			E		W			sü			neutral
Mandarine	H		E	M		sr		sü			kühl
Mandeln		F	E	M			bi	sü			neutral
Mango			E			sr		sü			kühl
Mangold	H		E	M				sü			kühl

LM	Wandlung				Geschmack				Temperatur
Marsalla			M						warm
Marzipan		E				sü			neutral
Maulbeere	H				sr	sü			kühl
Meerrettich		F		M			sf		warm
Melasse			E			sü			warm
Melisse	H				sr				neutral
Mineralwasser				W				sz	kalt
Mirabelle			E		sr	sü			neutral
Miso				W				sz	kühl
Mohn	H	F				bi			warm
Möhre	H		E	M	W		sü		neutral
Mu-Erh-Pilze				W				sz	kühl
Mungbohnen	H	F	E			sü			kühl
Muscheln	H		E	M	W			sz	warm
Muskat		F	E	M				sf	warm
Nelken			E	M	W			sf	warm
Nierenbohnen			E			sü			kühl
Nori- Algen			E	W		sü		sz	kalt
Oliven		F	E	M	sr	sü			neutral
Olivenöl	H					sü			kühl
Orange	H		E	W	sr	sü			kühl
Orangenschale				M			sf		warm
Oregano		F		M		bi		sf	neutral
Pampelmuse	H				sr	sü			kühl
Papaya	H		E			bi	sü		neutral
Paprika			E			bi	sü	sf	warm
Parmesan				W				sz	warm
Pastinaken		F				bi	sü	sf	warm
Peperoni				M				sf	heiß
Perlgerste			E			sü			kühl
Petersilie	H		E	W		bi		sf	warm
Petersilienwurzel	H		E	W		sü		sf	warm
Pfeffer			E	M				sf	heiß
Pfefferminze				M		sü		sf	kühl
Pfefferminztee	H			M				sf	kühl
Pfifferlinge			E			sü			kalt
Pfirsich	H	F	E	M	sr	sü			warm
Pflaume	H		E	W	sr	sü			neutral
Pils		F				bi			kalt
Pilze			E			sü			kühl
Piment		F	E	M				sf	heiß
Pinienkerne	H			M		sü			warm
Pistazien	H			M		sü			warm
Polenta			E			sü			neutral
Porree	H			M		sü	sf		warm
Preiselbeeren		F			sr	sü			neutral
Pute			E			sü			warm
Quark	H				sr	sü			kühl

LM	Wandlung				Geschmack				Temperatur
Quinoa				W	sr	sü			neutral
Quitte		F				bi	sü		kühl
Radicchio		F				bi	sü		neutral
Radieschen			E	M				sf	kühl
Rapsöl				M				sf	warm
Reh				M		sü			warm
Reis			E	M		sü			neutral
Reis Rundkorn			E			sü			neutral
Reis wild		F	E			bi	sü		kühl
Reisdrink			E			sü			kühl
Rettich			E	M		sü	sf		kühl
Rhabarber	H				sr				kalt
Rind			E	M		sü			warm
Rinderleber						sü			neutral
Roggen	H		E			bi	sü		neutral
Rohrzucker			E			sü			neutral
Romana Salat		F				bi			kalt
Rosenkohl		F	E			bi	sü		warm
Rosenpaprika		F				bi			warm
Rosinen			E	W		sü			warm
Rosmarin		F	E	M	W	bi		sf	warm
Rote Beete		F	E			sü			neutral
Rotkohl			E			sü			neutral
Rotwein		F				bi		sf	heiß
Rüben			E	M		sü	sf		neutral
Rucola		F				bi		sf	kühl
Safran	H	F				bi	sü	sf	neutral
Sahne sauer	H				sr				kühl
Sahne süß			E	W		sü			neutral
Sake				M				sf	warm
Salami				W				sz	heiß
Salat grün		F				bi	sü		kalt
Salbei		F				bi		sf	warm
Salz		F	E	M	W			sz	kalt
Sardellen								sz	warm
Sardinen			E			sü		sz	neutral
Sauerampfer	H				sr				neutral
Sauerkirschen	H				sr				kühl
Sauerkraut	H				sr				kühl
Sauermilch	H				sr				kühl
Schaf			E			sü			warm
Schafmilch			E	M		sü			warm
Schafskäse			E	M		sü	sf	sz	warm
Schafsleber			E			sü			kühl
Schalotten	H	F		M				sf	warm
Schellfisch				W				sz	kühl
Schimmelkäse				M	sr	sü		sz	warm
Schinken roh				W				sz	heiß

LM	Wandlung				Geschmack				Temperatur
Schnaps				M				sf	heiß
Schnecken		F		M	W		sü	sz	kalt
Schnittlauch	H	M	W					sf	warm
Scholle					W			sz	warm
Schwarze Bohne			E				sü		warm
Schwarzwurzel		F	E			bi	sü		kühl
Schwein	H		E	M	W		sü	sz	neutral
Sekt/Champagner	H					sr			kühl
Sellerie	H		E	M	W		sü	sf	kühl
Senf				M				sf	warm
Sesam	H		E	M	W		sü		neutral
Sesam schwarz							sü		neutral
Sesamöl	H		E	M			sü		kühl
Shiitakepilze			E				sü		neutral
Shrimps	H		E	M	W			sz	warm
Sirup			E				sü		neutral
Sojabohnen			E	M	W		sü		neutral
Sojamilch			E				sü		kühl
Sojaöl			E	M			sü	sf	warm
Sojasauce	H	F			W			sz	kalt
Sonnenblumenkerne	H			M	W		sü		neutral
Sonnenblumenöl			E				sü		kalt
Spargel		F		M	W		bi	sü	kalt
Spinat	H	F	E	M			sü		kühl
Sprossen	H		E			sr	sü	sf	kühl
Stachelbeeren	H		E			sr	sü		kühl
Stangenbohnen			E		W		sü		neutral
Staudensellerie	H						sü		kühl
Steinpilz			E				sü		neutral
Sternanis	H	F	E		W		sü	sf	warm
Sultaninen			E				sü		warm
Süßer Reis			E				sü		warm
Süßholz			E				sü		neutral
Süßkartoffeln	H		E	M	W		sü		neutral
Tabak		F		M			bi		warm
Tabasco				M				sf	heiß
Tee grüner	H	F	E	M	W		bi	sü	kühl
Tee schwarz	H	F	E	M	W		bi	sü	kühl
Thunfisch			E		W		sü	sz	neutral
Thymian			E				bi	sf	warm
Tintenfisch					W			sz	kühl
Tofu			E	M			sü		kühl
Tomaten	H		E			sr	sü		kalt
Topinambur			E				sü		neutral
Traubensaft	H		E	M	W		sü		warm
Truthahn				M			sü		warm
Vanille			E				sü		warm
Wacholderbeere		F					bi	sf	warm

LM	Wandlung				Geschmack				Temperatur
Wachtel			E	M			sü		warm
Waldpilze			E				sü		neutral
Walnüsse				M	W		sü		warm
Walnussöl				M	W		sü		warm
Wasser					W			sz	kalt
Wassermelone		F	E		W		sü		kalt
Weintrauben	H		E	M	W	sr	sü		neutral
Weißkohl			E				sü		neutral
Weißwein süß			E				sü		warm
Weißwein trocken	H					sr			kühl
Weizen		F	E		W		sü		kühl
Weizenbier	H	F	E		W		bi	sü	kühl
Weizenkeime		F					sü	sf	kalt
Weizenkeimöl			E				sü		kühl
Weizenkleie				M			sü		kühl
Wildschwein				M			sü		warm
Wirsing					W		sü		kühl
Whiskey				M				sf	heiß
Wodka				M			sü	sf	heiß
Worcestershire					W			sz	kalt
Yogitee				M				sf	heiß
Ysop		F		M			bi	sf	warm
Ziege		F			W		bi	sü	warm
Ziegenkäse		F					sü	sf	warm
Ziegenmilch		F					sü		warm
Zimt	H		E	M	W		sü	sf	heiß
Zitrone	H					sr			kühl
Zucchini			E				sü		kühl
Zucker			E				sü		warm
Zuckerhut		F					bi		kalt
Zuckerrohr			E				sü		warm
Zwetschge	H					sr	sü		neutral
Zwiebel	H	F		M			sü	sf	warm