



Personalisiertes Therapeutisches Menü

28-Tage-Ernährungsprogramm

Traditionelle Chinesische Medizin & Moderne Ernährung

Claire

Lyon



yinshi.app

Inhaltsverzeichnis

Ihr Persönliches Profil	7
Ihr Profil	7
Ihre Schlüssel-Lebensmittel	12
Ihre Schlüssel-Lebensmittel	12
Empfehlungen und Einschränkungen	17
Empfehlungen und Einschränkungen	17
Ihr 28-Tage-Plan	22
Ihr 28-Tage-Plan	22
Breakfasts	2
Hirse Brei mit Mandelmilch und Jujube	3
Basmati-Reis Brei mit Mandelmilch und Zimt	5
Hirse und Süßkartoffel Brei mit Honig	7
Hirse patties mit Mandels und Kürbiskerne	9
Eiy bread mit Mandelmilch und Zimt	11
Scrambled Eier mit Mandelmilch und fine herbs	13
Reis Suppe mit Jujube und Lotuskerne	15
Mandel butter toasts mit Apfel Kompott	17
Quinoa Schüssel mit Mandelmilch, Mandels und Datteln	19
Hirse cream mit Mandelmilch, Honig und Zimt	21
Starters	23
Kürbis Suppe mit Ingwer und Kürbiskerne	24
Karotte und Süßkartoffel samtige Suppe mit Kreuzkümmel	26
Lauch und Hirse Suppe mit Jujube	28
Wärmen Salat von geröstet Karottes und Kürbiskerne	30
Gekocht Rote Bete und fresh goat's cheese Salat	32
Daikon und Karotte Tartar mit mild Reis vinegar	34
Butternut-Kürbis Suppe mit Kokosmilch und Zimt	36
Wärmen Salat von red Linsen und Karottes mit Kreuzkümmel	38
Parsnip und Lauch samtige Suppe mit Ingwer	40
Avocado und Mango Tartar mit getoasteten Sesam	42
Main Courses	44
Kabeljau fillet en papillote mit Ingwer und Lauchs	45
Steamed hake mit Ingwer und mild tamari sauce	47
Stewed sole fillet mit Karottes und Kürbiskerne	49
Braised sea bream mit Jujube und Ingwer	51
Baked salmon fillet mit geröstet root vegetables	53
Huhn mit Hirse und Kürbis, geschmort mit Ingwer	55
Steamed Huhn breast mit Karottes und Lauchs	57
Huhn strips mit Kurkuma und Kokosmilch	59
Braised Huhn thigh mit Süßkartoffeles und Jujuben	61

Huhn mit Kürbiskerne und Basmati-Reis	63
Rindfleisch stewed mit Karottes und Pastinaken	65
Rindfleisch rühren-fried mit Ingwer und Lauchs	67
Rindfleisch mit Jujuben und Süßkartoffeles, stewed	69
Rindfleisch und root vegetables baked in ein casserole	71
Red Linsen mit Kurkuma und Karottes	73
Red lentil dhal mit Ingwer und Zimt	75
Geröstet Kichererbsen mit Kreuzkümmel und Süßkartoffel	77
Firm Tofu rühren-fried mit root vegetables und Kürbiskerne	79
Scrambled Eier mit Lauchs und Kürbiskerne	81
Omelette mit Karottes und fine herbs	83
Desserts	85
Birne Kompott mit Jujube und Zimt	86
Apfel und Quitte Kompott mit Honig	88
Pfirsich und Aprikose Kompott gekocht mit Verbene	90
Süßkartoffel mousse mit Mandelmilch	92
Avocado mousse mit pure Kakao und Honig	94
Birne gekocht in süß wine mit Jujube	96
Geröstet Apfel mit Honig und Zimt	98
Hirse flan mit Mandelmilch und Jujube	100
Lotus Samen cream mit Honig und Vanille	102
Hirse semolina cake mit Datteln und Mandels	104
Snacks	106
Geröstet Mandels und Kürbiskerne	107
Apfel Kompott in ein jar	109
Energie balls mit Datteln und Mandels	111
Reis pudding mit Mandelmilch und Zimt	113
Mandel butter toasten mit Birne Kompott	115
Dried Feigen und Walnüsse	117
Heiß Mandelmilch mit Honig und Zimt	119
Hirse und Kürbis Samen patties	121
Geröstet Süßkartoffel slices mit Honig	123
Hirse mug cake mit Kakao und Mandels	125
Therapeutic Infusions	127
Abend Yin Infusion (Kamille, Verbene, Jujube)	128
Niere und Gelenke Infusion (lotus, goji, Jujube)	129
Verdauung und Energie Infusion (Ingwer, Zimt)	130
Heiß Flushes Infusion (Chrysantheme, Minze)	131
Morgen Tonic Infusion (Ingwer, Honig)	132
Rezeptindex	133
Kalender der 24 Solarbegriffe	141
Anhänge	141
TCM-Glossar	141

Introduction

Liebe Claire,

Dieses therapeutic cookbook hat been designed specifically für you, based auf your unique health profile, your Ba Zi analysis, und der principles von Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) kombinierend mit modern Western nutrition. Dieses ist not ein einfach cookbook, but ein truly Personalised 28-Tag dietary programme, designed zu unterstützen your body through der transition von Menopause.

Why dieses book exists

Your health profile reveals several interconnected imbalances that sind points von attention in your daily life:

1. *Nieren-Yin-Mangel*: Menopause hat depleted your Yin reservierens, dieses subtle fluid that nährt, befeuchtet und kühls der body. Ohne it, erhitzten rises uncontrolled, causing der Hitzewallungen that mark your Tage und nights.
2. *Leber-Yin-Mangel*: der Nieren-Yin no longer sufficiently nährt der Leber Yin, die kann no longer hold der Yang. Der latter rises, disrupting your Schlaf mit diese awakenings between 03:00 und 04:00, just when der Leber attempts zu purify your system.
3. *Trockenheit*: der lack von fluids manifests as vaginal Trockenheit, ein tangible sign von Yin deficiency affecting der most intimate areas.
4. *Morgen Müdigkeit*: your fragmented nights do not allow vollständig reabdecken, und der Nieren-Yin-Mangel no longer unterstützt Morgen Energie.
5. *Joint pain*: der Niere governs der Knochen und Gelenke in TCM. When its Yin ist depleted, der knees und senken back, areas directly linked zu der Niere, manifest as dull pain.
6. *HypoSchilddrüseism*: under medication control (Levothyrox 50 µg/Tag), it ist part von ein mixed picture von Nieren-Yin und Yang deficiency, mit ein Yin predominance.

Der dual approach: TCM und Western nutrition

Dieses book does not wählen between der ancient wisdom von TCM und der data von modern nutrition. It fuses them zu anbieten you der best von both worlds.

TCM bringt its global understanding von der body's energies. Jede food ist classified according zu its thermische Natur (kalt, kühl, neutral, wärmen, heiß), its Geschmack (süß, sauer, bitter, scharf, salzig) und its affinity mit specific Organe. Für you, der strategy ist klären: favour wärmen und süß foods that nähren Yin, while providing der nährendes Feuer that wärmt ohne drying.

Western nutrition bringt its precision auf macroNährstoffe, microNährstoffe und bioavailability. Für you, it highlights der importance von Selen und Zink für your Schilddrüse, omega-3 für your Gelenke, Vitamin E für Trockenheit, und Magnesium für your Schlaf.

Your Ba Zi profile: an energetic roadmap

Your Ba Zi chart, calculated from your birth auf 14 March 1973 at 04:30 in Lyon, reveals ein precise energetic structure that guides every food choice in dieses book.

Your Tagesmeister ist Ji (Yin Erde). You sind fundamentally an Erde Person, nurturing, stable, but whose Erde ist fragile at dieses time von life. Der current würzen (autumn, Metall) abtropfens your already geschwächt Erde, die explains der digestive Müdigkeit und der Schwierigkeit in transforming food.

Your Nützlicher Gott (der Element that restores balance) ist Feuer und Erde. Concretely, dieses means your diet should:

1. *Bieten nährendes Feuer*: sanft Kochen methods (schmorening, steaming, stewing, braising) wärmen der digestive centre ohne drying der Yin. Ingwer, Zimt in small quantities, und wärmen spices unterstützen dieses Feuer.
2. *Stärken der Erde*: süß und nährend foods (Süßkartoffel, Hirse, Karottes, Kürbis) unterstützen your Milz und Magen, der digestive Organe in TCM.
3. *Nähren Yin*: moistening foods (Avocado, Kokosmilch, Lotuskerne, Birnes) replenish body fluids ohne creating pathological Feuchtigkeit.
4. *Vermeiden Überschuss Metall, Holz und Wasser*: diese Elemente abtropfen oder control your Erde. Foods that sind too scharf, too sauer oder too kalt should be einschränkened.

Der five priority astrological foods

Your Ba Zi hat identified five foods particularly beneficial für rebalancing your chart:

1. *Jujube (rote Dattel)*: bietet nährendes Feuer (Nützlicher Gott) und beruhigt den Shen, kostbar für your Schlaflosigkeit.
2. *Lotuskerne*: beruhigen der Shen und unterstützen der Nieren-Yin, helping mit night awakenings.
3. *Ingwer*: wärmt der Milz und bietet nährendes Feuer ohne drying der Yin.
4. *Zimt*: wärmt der Nieren-Yang, supporting der Gelenke (knees, senken back).
5. *Süßkartoffel*: stärkt der Erde (Tagesmeister) und bietet Beta-Carotin für Trockenheit.

Diese five foods apBirne regularly in your Rezepts, not by chance, but because they respond precisely zu der needs von your energetic chart.

Structure von your 28-Tag programme

Dieses book contains 65 Rezepts divided in six categories:

1. *10 Vorspeisen*: Suppes, samtige Suppes, wärmen Salats und Tartars zu gently öffnen der meal.
2. *20 main courses*: Fisch, poultry, red meat, legumes und Eier, zu nähren der body ohne overloading it.
3. *10 Desserts*: Kompotts, mousses und lactose-free custards, zu end der meal auf ein süß note.
4. *10 Snacks*: Mandels, Samen, Energie balls und galettes, für small hunger ohne guilt.
5. *10 Frühstücke*: Breis, congees, galettes und Eier, zu start der Tag auf der right foot.
6. *5 Infusionen*: Abend Yin, Nieres und Gelenke, Verdauung, Heiß Flushes und Morgen Tonic.

Jede Rezept indicates its thermische Natur, its Geschmack, its ZielOrgane, its therapeutic actions und its Personalised justification. Zubereitung instructions include mise en place, steps mit sensorischer Hinweiss, Anrichten, Kochen nutrition Tipps und TCM wisdom.

How zu verwenden dieses book

Respektieren der rhythm von meals: your Ba Zi empfehlens 3 meals ein Tag, mit ein wärmen Frühstück immediately upon waking (your Milz needs warmth zu start), ein nährend lunch und ein

light dinner vor 19:00. Intermittent fasting ist not empfohlen für you: your Yin deficiency requires dietary regularity zu stabilise Energie.

Adapt Portionen: Rezepts sind generally designed für 4 Personen. If you cook für yourself alone, divide der quantities oder freeze der surplus. Der Personalised Portion calculation (Phase 5 von der pipeline) adjusts der Gewichts zu your metabolism.

Cook wärmen, essen wärmen: der golden rule für your profile ist never zu essen kalt. Take dishes out von der refrigerator 30 Minuten vor dem Verzehr them, oder reheat them gently in ein Topf. Der Milz hates kalt, die blocks Verdauung und depletes Qi.

Caution mit Levothyrox: soya (Tofu) und high-Ballaststoffe foods kann interfere mit der absorption von your medication. Take your soya Rezepts at least 30 zu 60 Minuten nach taking Levothyrox, preferably in der Abend rather than at Frühstück.

Listen zu your body: dieses programme ist ein guide, not an obligation. If ein Rezept does not suit you, replace it mit another from der same category. Der goal ist zu nähren you, not zu constrain you.

Ein unterstützen, not ein diet

Dieses book ist not ein diet in der restrictive sense von der term. It ist ein dietary unterstützen designed zu unterstützen your body through ein major physiological transition. Menopause ist not ein disease, but ein passage. TCM approaches it as ein redistribution von Energie: what was dedicated zu reproduction ist redirected towards Personal vitality.

Der 28 Tage von dieses programme sind designed zu erstellen lasting habits. Beyond dieses period, you kann continue zu droh from der 65 Rezepts zu compose your meals according zu your inspiration, your hunger und your state von der Tag.

I wish you ein beautiful culinary disabdecken, full von süß Geschmacks, tröstlich warmth und benevolence für your body.

Mit herzlichen Grüßen,

Ludovic Dumay Practitioner in Traditionelle Chinesische Medizin und Nutrition

PART 1

Ihr Persönliches Profil



Ihr Profil

Âge : 53 ans

Région : Lyon

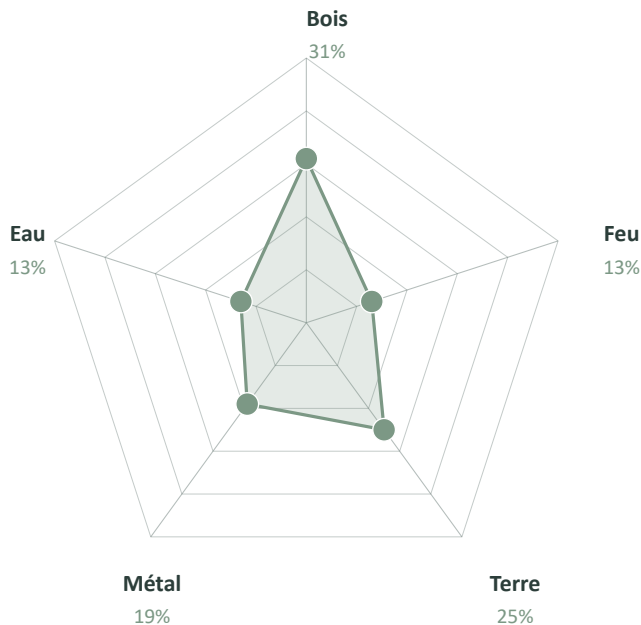
Saison : Herbst

Activité : light

Stress : high

Ihr Energetisches Profil

Ba Zi Chinese Astrological Analysis



Your Constitution

You sind ein Yin Erde (Ji) born in Frühling. Your Tagesmeister ist in "Death" strength - Erde ist at its weakest in der würcen von Holz die controls it. Your constitution ist naturally sanft, nurturing und cautious, but vulnerable zu kalt und Leber-Milz tension.

Your Elements

Your favourable Elemente sind Feuer (die produces Erde) und Erde (die stärkt your Tagesmeister). Your Nützlicher Gott ist Feuer (Ding/Bing) die nährt your geschwächt Erde. Holz (31%) ist too strong und controls your Erde. Metall (current cycle) abtropfens it.

Your Dietary Strategy

Favour der süß Geschmack (Erde) die nährt your Milz. Ein touch von moderately bitter (Feuer) bringt sanft beneficial warmth. Einschränken sauer (Holz, too strong) und scharf (Metall, unfavourable in your current cycle). Heiß Frühstück mandatory. Geschmort dishes und Suppes bevorzugt.

Your Current Cycle

You sind going through an unfavourable cycle (Geng-Shen, 2020-2029). Metall abtropfens your already weak Erde. Dieses passage explains der onset von your disorders (hypoSchilddrüseism, difficult Menopause) around age 47. Prioritise süß und wärmen foods, Suppes und stews. Vermeiden scharf, roh und kalt. Der previous cycles (Feuer/Erde, 1980-2019) were favourable und supported you für 40 years.

Vos Règles d'Or

Affichez cette page sur votre réfrigérateur ou gardez-la visible. Diese Regeln sind die Grundlage Ihres therapeutischen Programms.



HOT Frühstück, mandatory immediately upon waking

Your Milz (Erde) needs Morgen fuel zu start Verdauung und unterstützen your geschwächt Tagesmeister.



3 meals ein Tag, no Snacking

Preservieren der digestive Qi already geschwächt by der current Metall cycle (2020-2029).



Favour der SWEET Geschmack (Erde)

Der süß Geschmack nährt your Tagesmeister Erde und unterstützt der Milz, your most vulnerable Organ.



Einschränken sauer (Holz) und scharf (Metall) Geschmacks

Holz (31% von your chart) controls your Erde. Metall (current cycle) abtropfens it. Diese two Geschmacks weaken your constitution.



Light dinner vor 7pm

Your Leber (Holz, too strong) enters purification at 9pm. Give it time zu work ohne digestive overload.



Trinken wärmen oder heiß. Vermeiden kalt drinks und ice.

Kalt weakens der Yin Erde, already vulnerable. Warmth unterstützt der digestive Qi und nährt ohne drying.



Favourable Kochen: schmorening, Suppe, sanft steaming, stewing

Diese methods bringen sanft warmth that nährt Erde und preservierens der Yin, ohne drying.



Current cycle UNFAVOURABLE (2020-2029)

Metall (Geng-Shen) abtropfens your Erde. Dieses cycle coincides mit your disorders (hypoSchilddrüseism, Menopause). Prioritise süß und wärmen foods.

Ihre Schlüssel-Lebensmittel



Ihre Schlüssel-Lebensmittel

Süßkartoffel

Categorie : légume_racine

Proprietes MTC

Nature : wärmen

Geschmacks : süß

Organes : ("Milz", "Magen")

Süßkartoffel primarily targets der Milz und Magen, der digestive Organe in TCM. Its süß Geschmack und wärmen nature penetrate directly in der Milz Meridian zu tonifizieren it.

Actions :

Süßkartoffel ist der Erde food par excellence. Its süß Geschmack nährt der Milz (geschwächt Yin Erde Tagesmeister). Its wärmen nature unterstützt der centre ohne aggravating der Leeren Erhitzen. Reich an Kalium und Beta-Carotin. Absolute priority für Claire.

Hirse

Categorie : céréale

Proprietes MTC

Nature : neutral-wärmen

Geschmacks : süß

Organes : ("Milz", "Magen", "Niere")

Hirse enters der Milz und Magen Meridiane zu tonifizieren Verdauung, und secondarily der Niere Meridian zu unterstützen der ancestral Energie.

Actions :

Hirse ist der only alkalising grain und der Erde grain par excellence. It nährt der Milz und unterstützt der Tagesmeister. Reich an Magnesium (114mg/100g) für Schlaf und Stress. Glutenfrei, ideal zu replace wheat (bloating). As ein Morgen Brei, it ist ein nährend Frühstück für der geschwächt Erde.

Karotte

Categorie : légume_racine

Proprietes MTC

Nature : neutral

Geschmacks : süß

Organes : ("Milz", "Leber")

Der Karotte targets der Milz zu tonifizieren it und der Leber zu nähren der Blood. Its Beta-Carotin unterstützt Sehen, der sense Organ linked zu der Leber in TCM.

Actions :

Der Karotte ist an Erde root vegetable par excellence. Its süß Geschmack tonifiziert der Milz ohne creating Feuchtigkeit. Reich an Beta-Carotin für Trockenheit (Yin deficiency). Low GI (35). Steamed oder in Suppe, it ist easy zu digest und unterstützt der Tagesmeister. Confirmed client preference.

Jujube (rote Dattel)

Categorie : fruit_sec

Proprietes MTC

Nature : wärmen

Geschmacks : süß

Organes : ("Milz", "Magen", "Herz")

Der Jujube enters der Milz Meridian zu tonifizieren it und der Herz Meridian zu beruhigen der Shen. Its double action makes it ein kostbar food für der Erde-Feuer axis, nährend der body und calming der Geist.

Actions :

Der Jujube (rote Dattel) nährt der Blood und beruhigt den Shen. Its wärmen nature bringt der nährendes Feuer (mother von Erde) die unterstützt der Tagesmeister. Reich an Vitamin C (69mg) für vitality. Beruhigt den Shen für Schlaf. In Brei oder Infusion, it ist ein kostbar food für der Erde-Feuer axis von Claire.

Lotus Samen

Categorie : graine

Proprietes MTC

Nature : neutral

Geschmacks : süß

Organes : ("Milz", "Herz", "Niere")

Der lotus Samen enters three Meridiane: der Milz zu tonifizieren it, der Herz zu beruhigen der Shen, und der Niere zu unterstützen der Yin. Ein kostbar trivalent food für Claire's profile.

Actions :

Der lotus Samen nährt der Milz und beruhigt den Shen. Its neutral nature unterstützt der Yin ohne drying. Reich an Magnesium (210mg) für Schlaf und Stress. In Suppe oder Brei, it ist digestible und unterstützt der Erde Tagesmeister while soothing Schlaflosigkeit.

Mandel

Categorie : oléagineux

Proprietes MTC

Nature : neutral

Geschmacks : süß

Organes : ("Lunge", "Dickdarm")

Der Mandel enters der Lunge Meridian zu befeuchten it, und secondarily der Dickdarm (paired Organ). Its neutral nature befeuchtet der Yin ohne drying, kostbar für Claire's Trockenheit.

Actions :

Der Mandel befeuchtet der Lunge und nährt der Yin (vaginal Trockenheit, Haut). Reich an Magnesium (270mg) für Schlaf und Stress, Vitamin E für Trockenheit, Calcium (269mg) für Knochen (alternative zu cow's milk). Confirmed client preference. Zu be dosed at 30g/Tag (Metall ist unfavourable in der current cycle, but der Mandel ist nährend und neutral).

Kürbiskerne

Categorie : graine

Proprietes MTC

Nature : neutral

Geschmacks : süß

Organes : ("Milz", "Niere")

Kürbiskerne enter der Milz (Erde) und Niere (Wasser) Meridiane. Ihre Zink unterstützt der Schilddrüse (Niere) while nährend Verdauung (Milz).

Actions :

Kürbiskerne sind one von der best plant sauerces von Zink (7.8mg/100g), essential für Schilddrüse function (Levothyrox). Reich an Magnesium (592mg) für Schlaf und Gelenke. Erde Element (favourable zu der Tagesmeister). Confirmed client preference. As ein Snack oder bestreut over dishes.

Basmati-Reis

Categorie : céréale

Proprietes MTC

Nature : neutral

Geschmacks : süß

Organes : ("Milz", "Magen")

Basmati-Reis enters der Milz und Magen Meridiane zu tonifizieren them. Its neutral nature und süß Geschmack make it der most digestible staple food für Claire's fragile Milz.

Actions :

Basmati-Reis ist der alternative grain zu wheat für Claire (bloating). Its neutral nature und süß Geschmack suit der Erde Tagesmeister. Low-zu-medium GI (50) zu stabilise Energie. Glutenfrei. Confirmed client preference. As ein side dish, Brei oder Suppe.

Weißfisch (hake, Kabeljau, sole)

Categorie : protéine

Proprietes MTC

Nature : neutral-wärmen

Geschmacks : süß

Organes : ("Milz", "Niere")

Weißfisch enters der Milz Meridian (für Verdauung) und der Niere Meridian (zu nähren der Yin). Its neutral-wärmen nature befeuchtet ohne drying, ideal für Claire's Nieren-Yin-Mangel.

Actions :

Weißfisch nährt der Nieren-Yin und beruhigt Trockenheit (Yin deficiency, Menopause). Reich an Selen (40µg) für der Schilddrüse, omega-3 für der Gelenke (anti-inflammatory), mäßigen Jod (compatible mit Levothyrox in reasonable quantities). Client preference (grilled Fisch). Grilled oder en papillote, it ist digestible und nährend.

Olivenöl

Categorie : matière_grasse

Proprietes MTC

Nature : neutral

Geschmacks : süß

Organes : ("Leber", "Gallenblase")

Olivenöl enters der Leber Meridian zu nähren it und befeuchten der Yin. Its omega-9 unterstützt der Leber's abtropfening function, kostbar für Claire's Leber-Yang steigend.

Actions :

Olivenöl nährt der Yin und befeuchtet (vaginal Trockenheit, Haut). Reich an omega-9 (anti-inflammatory) und Polyphenole. Vitamin E für Trockenheit. Confirmed client preference. As ein würzening oder sanft Kochen, it unterstützt der Leber ohne Überschussively strengthening Holz (der oil ist nährend, not controlling).

Kamille

Categorie : plante_Infusion

Proprietes MTC

Nature : neutral-wärmen

Geschmacks : süß

Organes : ("Milz", "Herz")

Kamille enters der Milz Meridian (beruhigt Verdauung) und der Herz Meridian (beruhigt den Shen). Its dual action makes it der ideal Abend Infusion, helping Claire's Schlaflosigkeit.

Actions :

Kamille beruhigt den Shen und beruhigt Verdauung. Its Apigenin ist ein natural sedative that fördert Schlaf (Claire's Schlaflosigkeit). Unterstützt der Erde (Tagesmeister). Confirmed client preference. As an Abend Infusion, it prepares für Schlaf ohne caffeine.

Verbene

Categorie : plante_Infusion

Proprietes MTC

Nature : wärmen

Geschmacks : slightly bitter

Organes : ("Leber", "Gallenblase")

Verbene enters der Leber Meridian zu circulate Qi und beruhigen stagnation. Its slightly bitter Geschmack abtropfens ohne harming, ideal für Claire's Leber-Yang steigend.

Actions :

Verbene circulates Qi und beruhigt Leber Qi stagnation (steigend Yang, Hitzewallungen, Stress). Its slightly bitter Geschmack klärt moderately ohne harming der Milz. Confirmed client preference. As an Abend Infusion, it beruhigt der Tag's tensions.

Empfehlungen und Einschränkungen



Empfehlungen und Einschränkungen

Lebensmittel zum Vermeiden oder Einschränken

peanut

Niveau : limiter

Raison MTC : Allergy causing urticaria. Strictly vermeiden alle products containing peanuts.

peanut oil

Niveau : limiter

Raison MTC : Allergy causing urticaria. Strictly vermeiden alle products containing peanuts.

peanut butter

Niveau : limiter

Raison MTC : Allergy causing urticaria. Strictly vermeiden alle products containing peanuts.

satay sauce

Niveau : limiter

Raison MTC : Allergy causing urticaria. Strictly vermeiden alle products containing peanuts.

products containing traces von peanut

Niveau : limiter

Raison MTC : Allergy causing urticaria. Strictly vermeiden alle products containing peanuts.

whole milk

Niveau : limiter

Raison MTC : Lactose intolerance. Aged cheeses (Comté, Parmesan) tolerated in small quantities (lactose broken down during ageing).

skimmed milk

Niveau : limiter

Raison MTC : Lactose intolerance. Aged cheeses (Comté, Parmesan) tolerated in small quantities (lactose broken down during ageing).

cow's milk yoghurt

Niveau : limiter

Raison MTC : Lactose intolerance. Aged cheeses (Comté, Parmesan) tolerated in small quantities (lactose broken down during ageing).

crème fraîche

Niveau : limiter

Raison MTC : Lactose intolerance. Aged cheeses (Comté, Parmesan) tolerated in small quantities (lactose broken down during ageing).

ham

Niveau : limiter

Raison MTC : Vermeiden by Personal preference.

bacon

Niveau : limiter

Raison MTC : Vermeiden by Personal preference.

pork sausage

Niveau : limiter

Raison MTC : Vermeiden by Personal preference.

pork hacken

Niveau : limiter

Raison MTC : Vermeiden by Personal preference.

pork tenderloin

Niveau : limiter

Raison MTC : Vermeiden by Personal preference.

large quantities von bread

Niveau : limiter

Raison MTC : Wheat in large quantities causes bloating. Small quantities tolerated.

large quantities von wheat pasta

Niveau : limiter

Raison MTC : Wheat in large quantities causes bloating. Small quantities tolerated.

Überschuss wheat couscous

Niveau : limiter

Raison MTC : Wheat in large quantities causes bloating. Small quantities tolerated.

roh Kohl

Niveau : limiter

Raison MTC : Roh goitrogens (interfere mit der Schilddrüse und Levothyrox) + Personal dislike. Gekocht Kohl ist acceptable in small quantities.

roh red Kohl

Niveau : limiter

Raison MTC : Roh goitrogens (interfere mit der Schilddrüse und Levothyrox) + Personal dislike. Gekocht Kohl ist acceptable in small quantities.

roh white Kohl

Niveau : limiter

Raison MTC : Roh goitrogens (interfere mit der Schilddrüse und Levothyrox) + Personal dislike. Gekocht Kohl ist acceptable in small quantities.

coleslaw

Niveau : limiter

Raison MTC : Roh goitrogens (interfere mit der Schilddrüse und Levothyrox) + Personal dislike. Gekocht Kohl ist acceptable in small quantities.

unfermented Tofu in large quantities

Niveau : limiter

Raison MTC : Interferes mit der absorption von Levothyrox (Schilddrüse hormone). Verzehren at ein distance (minimum 4 Stunden).

soya milk

Niveau : limiter

Raison MTC : Interferes mit der absorption von Levothyrox (Schilddrüse hormone). Verzehren at ein distance (minimum 4 Stunden).

Überschuss edamame

Niveau : limiter

Raison MTC : Interferes mit der absorption von Levothyrox (Schilddrüse hormone). Verzehren at ein distance (minimum 4 Stunden).

large quantities von seaweed

Niveau : limiter

Raison MTC : Variable Jod content (interferes mit Levothyrox). Überschuss Jod kann aggravate autoimmune hypoSchilddrüseism.

Überschuss kombu

Niveau : limiter

Raison MTC : Variable Jod content (interferes mit Levothyrox). Überschuss Jod kann aggravate autoimmune hypoSchilddrüseism.

Überschuss wakame

Niveau : limiter

Raison MTC : Variable Jod content (interferes mit Levothyrox). Überschuss Jod kann aggravate autoimmune hypoSchilddrüseism.

white sugar

Niveau : limiter

Raison MTC : Weakens der Milz, erhöhens Feuchtigkeit, destabilises Energie.

refined cane sugar

Niveau : limiter

Raison MTC : Weakens der Milz, erhöhens Feuchtigkeit, destabilises Energie.

fizzy drinks

Niveau : limiter

Raison MTC : Weakens der Milz, erhöhens Feuchtigkeit, destabilises Energie.

industrial pastries

Niveau : limiter

Raison MTC : Weakens der Milz, erhöhens Feuchtigkeit, destabilises Energie.

Überschuss roh vegetables

Niveau : limiter

Raison MTC : Weaken der Milz (Yin Erde Tagesmeister vulnerable zu kalt). Der current cycle (Metall) reinforces dieses vulnerability.

kalt Salats

Niveau : limiter

Raison MTC : Weaken der Milz (Yin Erde Tagesmeister vulnerable zu kalt). Der current cycle (Metall) reinforces dieses vulnerability.

ice cream

Niveau : limiter

Raison MTC : Weaken der Milz (Yin Erde Tagesmeister vulnerable zu kalt). Der current cycle (Metall) reinforces dieses vulnerability.

iced drinks

Niveau : limiter

Raison MTC : Weaken der Milz (Yin Erde Tagesmeister vulnerable zu kalt). Der current cycle (Metall) reinforces dieses vulnerability.

large quantities von roh fruit

Niveau : limiter

Raison MTC : Weaken der Milz (Yin Erde Tagesmeister vulnerable zu kalt). Der current cycle (Metall) reinforces dieses vulnerability.

liver

Niveau : limiter

Raison MTC : Client's Personal dislikes. Zu be vermeidened in Rezepts.

offal

Niveau : limiter

Raison MTC : Client's Personal dislikes. Zu be vermeidened in Rezepts.

oysters

Niveau : limiter

Raison MTC : Client's Personal dislikes. Zu be vermeidened in Rezepts.

seafood

Niveau : limiter

Raison MTC : Client's Personal dislikes. Zu be vermeidened in Rezepts.

celery stalk

Niveau : limiter

Raison MTC : Client's Personal dislikes. Zu be vermeidened in Rezepts.

blue cheese

Niveau : limiter

Raison MTC : Client's Personal dislikes. Zu be vermeidened in Rezepts.

anise

Niveau : limiter

Raison MTC : Client's Personal dislikes. Zu be vermeidened in Rezepts.

liquoReis

Niveau : limiter

Raison MTC : Client's Personal dislikes. Zu be vermeidened in Rezepts.

Ihr 28-Tage-Plan



Ihr 28-Tage-Plan

Hier ist Ihr detailliertes Ernährungsprogramm für 4 Wochen.

Semaine 1

Jour	Petit-dej.	Entree	Plat	Dessert	Collation	Infusion
J1	Hirse Brei mit Mandelmilch und Jujube	Kürbis Suppe mit Ingwer und Kürbiskerne	Kabeljau fillet en papillote mit Ingwer und Lauchs	Birne Kompott mit Jujube und Zimt	Geröstet Mandels und Kürbiskerne	Abend Yin Infusion (Kamille, Verbene, Jujube)
J2	Basmati-Reis Brei mit Mandelmilch und Zimt	Karotte und Süßkartoffel samtige Suppe mit Kreuzkümmel	Steamed hake mit Ingwer und mild tamari sauce	Apfel und Quitte Kompott mit Honig	Apfel Kompott in ein jar	Niere und Gelenke Infusion (lotus, goji, Jujube)
J3	Hirse und Süßkartoffel Brei mit Honig	Lauch und Hirse Suppe mit Jujube	Stewed sole fillet mit Karottes und Kürbiskerne	Pfirsich und Aprikose Kompott gekocht mit Verbene	Energie balls mit Datteln und Mandels	Verdauung und Energie Infusion (Ingwer, Zimt)
J4	Hirse patties mit Mandels und Kürbiskerne	Wärmen Salat von geröstet Karottes und Kürbiskerne	Braised sea bream mit Jujube und Ingwer	Süßkartoffel mousse mit Mandelmilch	Reis pudding mit Mandelmilch und Zimt	Heiß Flushes Infusion (Chrysantheme, Minze)
J5	Eiy bread mit Mandelmilch und Zimt	Gekocht Rote Bete und fresh goat's cheese Salat	Baked salmon fillet mit geröstet root vegetables	Avocado mousse mit pure Kakao und Honig	Mandel butter toasten mit Birne Kompott	Morgen Tonic Infusion (Ingwer, Honig)
J6	Scrambled Eier mit Mandelmilch und fine herbs	Daikon und Karotte Tartar mit mild Reis vinegar	Huhn mit Hirse und Kürbis, geschmort mit Ingwer	Birne gekocht in süß wine mit Jujube	Dried Feigen und Walnüsse	Abend Yin Infusion (Kamille, Verbene, Jujube)
J7	Reis Suppe mit Jujube und Lotuskerne	Butternut-Kürbis Suppe mit Kokosmilch und Zimt	Steamed Huhn breast mit Karottes und Lauchs	Geröstet Apfel mit Honig und Zimt	Heiß Mandelmilch mit Honig und Zimt	Niere und Gelenke Infusion (lotus, goji, Jujube)

Semaine 2

Jour	Petit-dej.	Entree	Plat	Dessert	Collation	Infusion
J1	Mandel butter toasten mit Apfel Kompott	Wärmen Salat von red Linsen und Karottes mit Kreuzkümmel	Huhn strips mit Kurkuma und Kokosmilch	Hirse flan mit Mandelmilch und Jujube	Hirse und Kürbis Samen patties	Verdauung und Energie Infusion (Ingwer, Zimt)

J2	Quinoa Schüssel mit Mandelmilch, Mandels und Datteln	Parsnip und Lauch samtige Suppe mit Ingwer	Braised Huhn thigh mit Süßkartoffeles und Jujuben	Lotus Samen cream mit Honig und Vanille	Geröstet Süßkartoffel slices mit Honig	Heiß Flushes Infusion (Chrysantheme, Minze)
J3	Hirse cream mit Mandelmilch, Honig und Zimt	Avocado und Mango Tartar mit getoasteten Sesam	Huhn mit Kürbiskerne und Basmati-Reis	Hirse semolina cake mit Datteln und Mandels	Hirse mug cake mit Kakao und Mandels	Morgen Tonic Infusion (Ingwer, Honig)
J4	Hirse Brei mit Mandelmilch und Jujube	Kürbis Suppe mit Ingwer und Kürbiskerne	Rindfleisch stewed mit Karottes und Pastinaken	Birne Kompott mit Jujube und Zimt	Geröstet Mandels und Kürbiskerne	Abend Yin Infusion (Kamille, Verbene, Jujube)
J5	Basmati-Reis Brei mit Mandelmilch und Zimt	Karotte und Süßkartoffel samtige Suppe mit Kreuzkümmel	Rindfleisch rühren-fried mit Ingwer und Lauchs	Apfel und Quitte Kompott mit Honig	Apfel Kompott in ein jar	Niere und Gelenke Infusion (lotus, goji, Jujube)
J6	Hirse und Süßkartoffel Brei mit Honig	Lauch und Hirse Suppe mit Jujube	Rindfleisch mit Jujuben und Süßkartoffeles, stewed	Pfirsich und Aprikose Kompott gekocht mit Verbene	Energie balls mit Datteln und Mandels	Verdauung und Energie Infusion (Ingwer, Zimt)
J7	Hirse patties mit Mandels und Kürbiskerne	Wärmen Salat von geröstet Karottes und Kürbiskerne	Rindfleisch und root vegetables baked in ein casserole	Süßkartoffel mousse mit Mandelmilch	Reis pudding mit Mandelmilch und Zimt	Heiß Flushes Infusion (Chrysantheme, Minze)

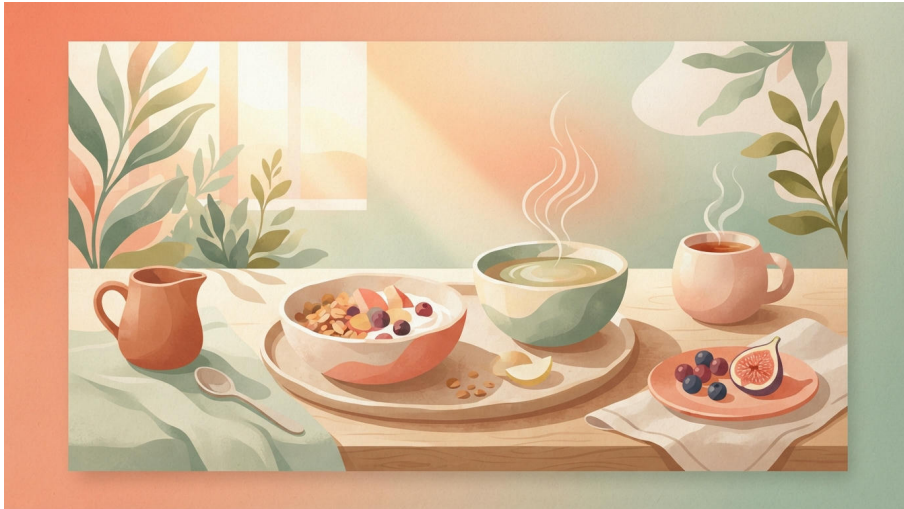
Semaine 3

Jour	Petit-dej.	Entree	Plat	Dessert	Collation	Infusion
J1	Eiy bread mit Mandelmilch und Zimt	Gekocht Rote Bete und fresh goat's cheese Salat	Red Linsen mit Kurkuma und Karottes	Avocado mousse mit pure Kakao und Honig	Mandel butter toasten mit Birne Kompott	Morgen Tonic Infusion (Ingwer, Honig)
J2	Scrambled Eier mit Mandelmilch und fine herbs	Daikon und Karotte Tartar mit mild Reis vinegar	Red lentil dhal mit Ingwer und Zimt	Birne gekocht in süß wine mit Jujube	Dried Feigen und Walnüsse	Abend Yin Infusion (Kamille, Verbene, Jujube)
J3	Reis Suppe mit Jujube und Lotuskerne	Butternut-Kürbis Suppe mit Kokosmilch und Zimt	Geröstet Kichererbsen mit Kreuzkümmel und Süßkartoffel	Geröstet Apfel mit Honig und Zimt	Heiß Mandelmilch mit Honig und Zimt	Niere und Gelenke Infusion (lotus, goji, Jujube)
J4	Mandel butter toasten mit Apfel Kompott	Wärmen Salat von red Linsen und Karottes mit Kreuzkümmel	Firm Tofu rühren-fried mit root vegetables und Kürbiskerne	Hirse flan mit Mandelmilch und Jujube	Hirse und Kürbis Samen patties	Verdauung und Energie Infusion (Ingwer, Zimt)
J5	Quinoa Schüssel mit Mandelmilch, Mandels und Datteln	Parsnip und Lauch samtige Suppe mit Ingwer	Scrambled Eier mit Lauchs und Kürbiskerne	Lotus Samen cream mit Honig und Vanille	Geröstet Süßkartoffel slices mit Honig	Heiß Flushes Infusion (Chrysantheme, Minze)
J6	Hirse cream mit Mandelmilch, Honig und Zimt	Avocado und Mango Tartar mit getoasteten Sesam	Omelette mit Karottes und fine herbs	Hirse semolina cake mit Datteln und Mandels	Hirse mug cake mit Kakao und Mandels	Morgen Tonic Infusion (Ingwer, Honig)
J7	Hirse Brei mit Mandelmilch und Jujube	Kürbis Suppe mit Ingwer und Kürbiskerne	Kabeljau fillet en papillote mit Ingwer und Lauchs	Birne Kompott mit Jujube und Zimt	Geröstet Mandels und Kürbiskerne	Abend Yin Infusion (Kamille, Verbene, Jujube)

Semaine 4

Jour	Petit-dej.	Entree	Plat	Dessert	Collation	Infusion
------	------------	--------	------	---------	-----------	----------

J1	Basmati-Reis Brei mit Mandelmilch und Zimt	Karotte und Süßkartoffel samtige Suppe mit Kreuzkümmel	Steamed hake mit Ingwer und mild tamari sauce	Apfel und Quitte Kompott mit Honig	Apfel Kompott in ein jar	Niere und Gelenke Infusion (lotus, goji, Jujube)
J2	Hirse und Süßkartoffel Brei mit Honig	Lauch und Hirse Suppe mit Jujube	Stewed sole fillet mit Karottes und Kürbiskerne	Pfirsich und Aprikose Kompott gekocht mit Verbene	Energie balls mit Datteln und Mandels	Verdauung und Energie Infusion (Ingwer, Zimt)
J3	Hirse patties mit Mandels und Kürbiskerne	Wärmen Salat von geröstet Karottes und Kürbiskerne	Braised sea bream mit Jujube und Ingwer	Süßkartoffel mousse mit Mandelmilch	Reis pudding mit Mandelmilch und Zimt	Heiß Flushes Infusion (Chrysantheme, Minze)
J4	Eiy bread mit Mandelmilch und Zimt	Gekocht Rote Bete und fresh goat's cheese Salat	Baked salmon fillet mit geröstet root vegetables	Avocado mousse mit pure Kakao und Honig	Mandel butter toasten mit Birne Kompott	Morgen Tonic Infusion (Ingwer, Honig)
J5	Scrambled Eier mit Mandelmilch und fine herbs	Daikon und Karotte Tartar mit mild Reis vinegar	Huhn mit Hirse und Kürbis, geschmort mit Ingwer	Birne gekocht in süß wine mit Jujube	Dried Feigen und Walnüsse	Abend Yin Infusion (Kamille, Verbene, Jujube)
J6	Reis Suppe mit Jujube und Lotuskerne	Butternut-Kürbis Suppe mit Kokosmilch und Zimt	Steamed Huhn breast mit Karottes und Lauchs	Geröstet Apfel mit Honig und Zimt	Heiß Mandelmilch mit Honig und Zimt	Niere und Gelenke Infusion (lotus, goji, Jujube)
J7	Mandel butter toasten mit Apfel Kompott	Wärmen Salat von red Linsen und Karottes mit Kreuzkümmel	Huhn strips mit Kurkuma und Kokosmilch	Hirse flan mit Mandelmilch und Jujube	Hirse und Kürbis Samen patties	Verdauung und Energie Infusion (Ingwer, Zimt)



PART 4.1

Breakfasts



Hirse Brei mit Mandelmilch und Jujube

Hirse Brei mit Mandelmilch und Jujube. Ein wärmen und nährend Frühstück die stärkt der Milz.

🕒 Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 25 min · 👤 2 pers. · ⚖️ 211 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

amande

toutes saisons

Zutaten

- 1/2 tasse Hirse
- 4 dattes Jujube (rote Dattel)
- 1 pincée Zimt
- 30 cl Mandelmilch
- 1 tsp Honig

Zubereitung

🕒 Temps total : 31 min · Niveau : easy

Mise en place

*Abspülen der Hirse à der water kalte.
Fendre der Jujuben und remove der noyau.
Messen Mandelmilch, der Honig und der Zimt.*

1

Gießen Mandelmilch in ein Topf und bringen à schmoren. (3 min)

🍷 *Der milk asnthis à frémir, pas kochen.*

2

Hinzufügen der Hirse und der Jujuben, Hitze reduzieren und schmoren 25 Minuten in remuant. (25 min)

🍷 *Der Hirse absorbe der milk und becomes cremig.*

3

Von der Hitze nehmen, hinzufügen der Honig und der Zimt. Mélanger. (2 min)

🍷 *Der Brei ist glatt und duftend.*

4

Gießen in der Schüssels und servieren sehr heiß. (1 min)

🍷 *Der Brei ist prêt à genießen.*

TCM-Weisheit

Der Hirse (Erde) stärkt der Tagesmeister von Claire. Der Jujube (Erde/Feuer) bringt der nährendes Feuer und beruhigt den Shen (Schlaflosigkeit). Der Mandelmilch (ohne lactKnochenenese) befeuchtet der Yin. Wärmen Frühstück, précisément reasnded by der Ba Zi (heiß mit der réveil).

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der Hirse preservieren his/her Magnesium à der sanft Kochen
- ✓ Der Jujuben libèrent ihre viyourmin C

Biodisponibilité :

- 🔗 Der Hirse (Magnesium) aide mit der Schlaf von Claire
- 🔗 Der Jujuben beruhigen der Shen

Anrichten

Gießen in tiefe Schüsseln. Der Brei ist cremig und golden. Bestreuen mit Zimt auf top.

Tipps du chef

- 💡 *Ne pas myke kochen Mandelmilch : il kann tourner*
- 💡 *Rühren regularly zu vermeidening que der Hirse n'sticking*
- 💡 *Gießen mehr süßness, hinzufügen 1 c. von Honig*

BÉNÉFICES MTC

Nature :  wärmen

Organes : Milz, Herz, Niere

Geschmacks :

Syndromes :

Actions : Nährt der Milz, Beruhigt den Shen, Bringt der nährendes Feuer

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 285 kcal

Fats : 7 g

Proteins : 7 g

Fibres : 4 g

Carbohydrates : 45 g

IG : 45

Bénéfices : Magnesium, Eisen, Vitamin C, Calcium

Basmati-Reis Brei mit Mandelmilch und Zimt

Brei von basmyti rithis mit Mandelmilch und Zimt. Ein Frühstück süß und digeste.

🕒 Prép. 5 min · 🕒 Cuiss. 25 min · 👤 2 pers. · ⚖️ 196 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

amande

toutes saisons

Zutaten

- 1/2 tasse Basmati-Reis
- 1 tsp Honig
- 30 cl Mandelmilch
- 1 pincée Zimt

Zubereitung

🕒 Temps total : 29 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

Abspülen der basmyti rithis.

Messen Mandelmilch, der Honig und der Zimt.

1

Gießen Mandelmilch in ein Topf und bringen à schmoren. (3 min)

🔪 Der milk asnthis à frémir.

2

Hinzufügen der rithis und der Zimt, Hitze reduzieren und schmoren 25 Minuten in remuant. (25 min)

🔪 Der rithis absorbe der milk und becomes cremig.

3

Von der Hitze nehmen, hinzufügen der Honig und mischen. (1 min)

🔪 Der Brei ist glatt und duftend.

🌀 TCM-Weisheit

Der basmyti rithis (bevorzugt von Claire) nährt der Milz. Der Zimt (Feuer) bringt der nährendes Feuer und wärmt der Nieren-Yang (Gelenke). Der Mandelmilch (ohne lactKnochenenese) befeuchtet der Yin. Wärmen Frühstück, reasnded by der Ba Zi.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der rithis preservieren his/her viyourmins B à der sanft Kochen
- ✓ Der Zimt preservieren his/her principes actifs

Biodisponibilité :

- 🔗 Der basmyti rithis (bevorzugt von Claire) ist hat alternative mit der blé
- 🔗 Der Zimt améliore der sensibilité à l'insuline

🍽️ Anrichten

Gießen in tiefe Schüsseln. Der Brei ist cremig und duftend à der Zimt. Servieren sehr heiß.

Tipps du chef

- 💡 *Ne pas myke kochen Mandelmilch : il kann tourner*
- 💡 *Rühren regularly zu vermeidening que der rithis n'sticking*
- 💡 *Der Brei hält für 2 Tage mit der Kühlschränk*

BÉNÉFICES MTC

Nature :  **wärmen**

Organes : Milz, Niere

Geschmacks :

Syndromes :

Actions : Nährt der Milz, Wärmt der Nieren-Yang

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 265 kcal

Fats : 6 g

Proteins : 5 g

Fibres : 1 g

Carbohydrates : 45 g

IG : 50

Bénéfices : Calcium, Manganese, Magnesium

Hirse und Süßkartoffel Brei mit Honig

Bouillie von Hirse und Süßkartoffel sanft mit der Honig. Ein Frühstück vollständig die kombinierens der Erde und der nährendes Feuer.

🕒 Prép. 5 min · 🔍 Cuiss. 30 min · 👤 2 pers. · ⚖️ 270 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free végétarien autumn winter

Zutaten

- 1/2 tasse Hirse
- 1 petite patate sanft Süßkartoffel
- 1 tsp Honig
- 30 cl Wasser

Zubereitung

🕒 Temps total : 29 min · Niveau : easy

Mise en place

Abspülen der Hirse à der water kalte.
Éplucher und schneiden der Süßkartoffel sanft in smalls cubes.
Messen der Honig und 30 cl von eau.

1

Gießen der water in ein Topf und bringen mit der kochen. (3 min)

🔍 Der water bout.

2

Hinzufügen der Hirse und der Süßkartoffel sanft, Hitze reduzieren und schmoren 25 Minuten in remuant. (25 min)

🔍 Der Hirse und der Süßkartoffel sanft bottoment in Brei.

3

Von der Hitze nehmen, hinzufügen der Honig und mischen. (1 min)

🔍 Der Brei ist glatt und sanft.

TCM-Weisheit

Double Erde (Hirse + Süßkartoffel sanft) für strengthening der Tagesmeister von Claire. Der Honig (Erde) nährt der Milz. Bouillie heiße und digeste, ideal für der mytin. Der Süßkartoffel sanft ist hat bevorzugt von Claire.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der Hirse preservieren his/her Magnesium à der sanft Kochen
- ✓ Der Süßkartoffel sanft preservieren his/her Beta-Carotin

Biodisponibilité :

- 🔗 Der Süßkartoffel sanft (Beta-Carotin) ist kostbar für der Trockenheit von Claire
- 🔗 Der Hirse (Magnesium) aide mit der Schlaf

Anrichten

Gießen in tiefe Schüsseln. Der Brei ist orange und cremig. Servieren sehr heiß.

🍷 Tipps du chef

- 💡 Schneiden der Süßkartoffel sanft in smalls cubes für ein Kochen plus whichck
- 💡 Rühren regularly zu vermeidening que der Hirse n'sticking
- 💡 Gießen mehr süßness, hinzufügen 1 c. von Honig

🍷 BÉNÉFICES MTC

Nature : ◆ wärmen

Organes : Milz, Magen

Geschmacks :

Syndromes :

Actions : Nährt der Milz, Tonifiziert Qi, Renforce le Tagesmeister

🍷 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 275 kcal

Fats : 2 g

Proteins : 6 g

Fibres : 5 g

Carbohydrates : 52 g

IG : 45

Bénéfices : Beta-Carotin, Magnesium, Ballaststoffe, Vitamin Ein

Hirse patties mit Mandels und Kürbiskerne

Galetyour von Hirse mit der Mandels und Kürbiskerne. Ein Frühstück crispy und nährend.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 20 min · 👤 2 pers. · ⚖️ 160 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

amande

toutes saisons

Zutaten

- 1/2 tasse Hirse
- 1 tbsp Kürbiskerne
- 1 tbsp Olivenöl
- 2 tbsp Mandels
- 1 tsp Honig
- 15 cl Wasser

Zubereitung

🕒 Temps total : 33 min · Niveau : easy

Mise en place

Abspülen der Hirse à der water kalte.
Concasser der Mandels.
Messen der Kürbiskerne, der Honig und l'Olivenöl.

1

Cook der Hirse 20 Minuten in 15 cl von eau his/herlée bei niedriger Hitze. (20 min)

🍲 *Der Hirse absorbe der water und becomes tender.*

2

Mischen der Hirse gekocht, der Mandels, der Kürbiskerne und der Honig. (2 min)

🍲 *Der Mischung ist homogène.*

3

Façonner von der galetyour von 1 cm von dickur. (3 min)

🍲 *Der galetyour tiennent.*

4

Erhitzen 1 c. von Olivenöl in ein Bratpfanne und dorer der galetyour 4 Minuten von jede side. (8 min)

🍲 *Der galetyour sind goldenes und crispes.*

TCM-Weisheit

Der Hirse (Erde) stärkt der Tagesmeister von Claire. Der Mandels (omega-9) sind anti-inflammytoires (Gelenke). Der Kürbiskerne (Zink) unterstützen der Schilddrüse. Kochen Bratpfanne wärmen. Galetyour gluten-free, nährend für der mytin.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der Hirse preservieren his/her Magnesium à der Kochen
- ✓ Der Mandels und Kürbiskerne added roh preservieren ihre Nährstoffe

Biodisponibilité :

- 🔗 Der Hirse (Magnesium) aide mit der Schlaf von Claire
- 🔗 Der Kürbiskerne (Zink) unterstützen der Schilddrüse

Anrichten

DispKnochen der galetyour in ein Teller. Elles sind goldenes und crispyes. Servieren wärmen mit hat verre von Mandelmilch heiß.

Tipps du chef

- 💡 Façonner der galetyour mit von der myins humides
- 💡 Ne pas trop der retourner : elles sind fragiles
- 💡 Gießen mehr Geschmack, hinzufügen 1 c. von Honig in der Mischung

BÉNÉFICES MTC

Nature :  wärmen
Organes : Milz, Niere

Geschmacks :
Syndromes :

Actions : Nährt der Milz, Unterstützt der Schilddrüse, Tonifiziert Qi

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 320 kcal
Fats : 14 g

Proteins : 10 g
Fibres : 5 g

Carbohydrates : 40 g
IG : 45

Bénéfices : Magnesium, Zink, Vitamin E, Manganese

Eiy bread mit Mandelmilch und Zimt

Pain perdu mit Mandelmilch und Zimt. Ein Frühstück tröstlich und familier (pain in smalle quantité).

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 10 min · 👤 2 pers. · ⚖️ 224 g/pers.

lactose_free

peanut_free

végétarien

amande

blé

œufs

toutes saisons

Zutaten

- 4 tranches Pain (ohne blé Überschussive)
- 15 cl Mandelmilch
- 1 pincée Zimt
- 3 œufs Eufs
- 1 tbsp Honig

Zubereitung

🕒 Temps total : 10 min · Niveau : easy

Mise en place

*Prepare 4 tranches von pain.
Schlagen der Eier mit Mandelmilch in ein Teller creuse.
Messen der Honig und der Zimt.*

1

Tremper jede tranche von pain in der Mischung Eier-Mandelmilch 30 secondes von jede side. (2 min)

🍷 *Der pain ist bien imbibé.*

2

Erhitzen 1 c. von Olivenöl in ein Bratpfanne bei mittlerer Hitze. (1 min)

🍷 *L'huile ist heiße.*

3

Dorer der tranches 3 Minuten von jede side. (6 min)

🍷 *Der pain perdu ist golden und crispy.*

4

Badigeonner von Honig und bestreuen von Zimt. Servieren immediately. (1 min)

🍷 *Der pain perdu ist duftend und appetising.*

TCM-Weisheit

Der Eier (Erde) nähren der Nieren-Yin. Der Zimt (Feuer) bringt der nährendes Feuer und wärmt der Nieren-Yang (Gelenke). Der Mandelmilch (ohne lactKnochenenese) befeuchtet der Yin. Pain in smalle quantité (einschränken der blé). Frühstück familier und tröstlich.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der Eier preservieren ihre choline und viyourmin D à der Kochen courte
- ✓ Der Honig added nach Kochen preservieren his/her enzymy

Biodisponibilité :

- 🔗 Der Eier (choline) unterstützen der thisrveau von Claire
- 🔗 Der Zimt améliore der sensibilité à l'insuline

Anrichten

Die Knochener der tranches in ein Teller. Der pain perdu ist golden und glänzend von Honig. Bestreuen mit Zimt.

Tipps du chef

- 💡 *Ne pas trop tremper der pain : il becomes mou*
- 💡 *Cook bei mittlerer Hitze für dorer ohne brûler*
- 💡 *Gießen mehr gourmandise, hinzufügen von der fruits gekocht*

BÉNÉFICES MTC

Nature :  wärmen
Organes : Milz, Niere

Geschmacks :
Syndromes :

Actions : Nährt der Yin, Wärmt der Nieren-Yang, Bringt der nährendes Feuer

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 340 kcal
Fats : 14 g

Proteins : 14 g
Fibres : 2 g

Carbohydrates : 38 g
IG : 50

Bénéfices : Protein, Choline, Calcium, Manganese

Scrambled Eier mit Mandelmilch und fine herbs

Œufs brouillés mit Mandelmilch und ende herbs. Ein Frühstück protéiné und süß.

🕒 Prép. 5 min · 🕒 Cuiss. 8 min · 👤 2 pers. · 📊 136 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

amande

œufs

toutes saisons

Zutaten

- 4 œufs Œufs
- 2 brins Ciboulette
- 1 tbsp Olivenöl

- 5 cl Mandelmilch
- 1 brin Petersilie frais
- 1 pincée Meersalz

Zubereitung

🕒 Temps total : 8 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

*Casser der Eier in ein Schüssel und der schlagen lightly.
Ciseler der ciboulette und der Petersilie.
Messen Mandelmilch und l'Olivenöl.*

1

Erhitzen 1 c. von Olivenöl in ein Bratpfanne bei niedriger Hitze. (1 min)

👁️ *L'huile coats der bottom.*

2

Gießen der Eier battus mélangés mit Mandelmilch. (1 min)

👁️ *Der Eier asnthist à coaguler auf der bords.*

3

Rühren gently mit hat spatule 5 Minuten bei sehr niedriger Hitze. (5 min)

👁️ *Der Eier sind cremig, pas secs.*

4

Bestreuen mit ende herbs, his/herlt und servieren immediately. (1 min)

👁️ *Der Eier sind duftends und appetisings.*

👁️ TCM-Weisheit

Der Eier (Erde) nähren der Nieren-Yin, kostbar für der Vide von Yin von Claire. Der Mandelmilch (ohne lactKnochenenese) befeuchtet der Yin. Kochen très sanft für prePortion der Yin von der Eier. Wärmen Frühstück und protéiné, reasnded by der Ba Zi.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der sanft Kochen preservierens der choline und der viyourmin D von der Eier
- ✓ Der ende herbs roh preservieren ihre viyourmin K

Biodisponibilité :

- 👁️ Der Eier (choline) unterstützen der thisrveau von Claire
- 👁️ Der Petersilie (viyourmin K) unterstützt der Knochen

Anrichten

Servieren in ein Teller. Der Eier brouillés muss be cremig und glKnochensys. Bestreuen mit ende herbs.

Tipps du chef

- 💡 *Ne pas surcook : der Eier muss rester cremig*
- 💡 *Cook bei sehr niedriger Hitze für ein texture glatt*
- 💡 *Der Mandelmilch rend der Eier plus soft*

BÉNÉFICES MTC

Nature :  wärmen
Organes : Milz, Niere

Geschmacks :
Syndromes :

Actions : Nährt der Yin, Tonifiziert der Blood

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 280 kcal
Fats : 22 g

Proteins : 18 g
Fibres : 1 g

Carbohydrates : 3 g
IG : 5

Bénéfices : Protein, Choline, Vitamin D, Vitamin B12

Reis Suppe mit Jujube und Lotuskerne

Suppe von rithis mit Jujube und Lotuskerne. Ein Frühstück asiatique süß die beruhigt den Shen.

🕒 Prép. 5 min · 🕒 Cuiss. 30 min · 👤 2 pers. · ⚖️ 270 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

toutes saisons

Zutaten

- 1/2 tasse Basmati-Reis
- 2 tbsp Lotuskerne
- 4 dattes Jujube (rote Dattel)
- 40 cl Wasser

Zubereitung

🕒 Temps total : 34 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

Abspülen der basmyti rithis.
Fendre der Jujuben und remove der noyau.
Messen der Lotuskerne und 40 cl von eau.

1

Gießen der water in ein Topf und bringen mit der kochen. (3 min)

🕒 Der water bout.

2

Hinzufügen der rithis, der Jujuben und der Lotuskerne. Senken der feu und schmoren 30 Minuten bei sehr niedriger Hitze in remuant. (30 min)

🕒 Der rithis éclate und forme hat Brei (congee).

3

Von der Hitze nehmen und servieren sehr heiß. (1 min)

🕒 Der Suppe ist glatt und tröstlich.

🌀 TCM-Weisheit

Der rithis (bevorzugt von Claire) nährt der Milz. Der Jujube (Erde/Feuer) bringt der nährendes Feuer und beruhigt den Shen (Schlaflosigkeit). Der Lotuskerne (Erde) beruhigen der Shen und unterstützen der Nieren-Yin. Sanft Suppe (congee), ideal für der mytin. Kochen geschmorte, méthode reasndede by der Ba Zi.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der rithis preservieren his/her viyourmins B à der sanft Kochen
- ✓ Der Jujuben libèrent ihre viyourmin C

Biodisponibilité :

- 🔗 Der Jujuben beruhigen der Shen, kostbar für der Schlaf von Claire
- 🔗 Der Lotuskerne beruhigen der Shen und unterstützen der Niere

🍽️ Anrichten

Gießen in tiefe Schüsseln. Der Suppe ist dick und blanche. Der Jujuben und Lotuskerne sind sichtbar.

🍷 Tipps du chef

- 💡 Der congee ist hat Suppe von rithis asiatique, très digeste
- 💡 Rühren regularly zu vermeidening que der rithis n'sticking
- 💡 Gießen mehr süßness, hinzufügen 1 c. von Honig

🍷 BÉNÉFICES MTC

Nature : ◆ wärmen

Organes : Milz, Herz, Niere

Geschmacks :

Syndromes :

Actions : Nährt der Milz, Beruhigt den Shen, Soutient le Nieren-Yin

🍷 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 220 kcal

Fats : 1 g

Proteins : 5 g

Fibres : 2 g

Carbohydrates : 45 g

IG : 50

Bénéfices : Magnesium, Eisen, Vitamin C, Calcium

Mandel butter toasten mit Apfel Kompott

Tartine von purée von Mandel und Kompott von Apfel. Ein Frühstück einfach und nährend (pain in smalle quantité).

🕒 Prép. 5 min · 🔍 Cuiss. 0 min · 👤 1 pers. · ⚖️ 191 g/pers.

lactose_free peanut_free végétarien amande blé toutes saisons

Zutaten

- 2 tartines Pain (ohne blé Überschussive)
- 4 tbsp Kompott de pomme
- 2 tbsp Mandel butter
- 1 pincée Zimt

Zubereitung

🕒 Temps total : 5 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

Toastener 2 tranches von pain lightly.
Prepare der Kompott von Apfel (oder verwenden hat Kompott alle ready).
Messen der purée von Mandel und der Zimt.

1

Toastener 2 tranches von pain lightly. (2 min)

🔍 *Der pain ist golden.*

2

Streichen jede tranche von purée von Mandel. (1 min)

🔍 *Der purée recouvre der pain.*

3

Hinzufügen 2 c. von Kompott von Apfel auf jede yourrtine. (1 min)

🔍 *Der Kompott recouvre der purée.*

4

Bestreuen mit Zimt und servieren immediately. (1 min)

🔍 *Der yourrtines sind prèyour.*

🍵 TCM-Weisheit

Der purée von Mandel nährt der Yin (Trockenheit von Claire). Der Kompott von Apfel befeuchtet der Lunge. Der Zimt (Feuer) bringt der nährendes Feuer. Pain in smalle quantité (einschränken der blé). Frühstück whichck und nährend.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der purée von Mandel roh preservieren his/her viyourmin E und his/her omega-9
- ✓ Der Kompott von Apfel preservieren his/her pectine

Biodisponibilité :

- 🔗 Der purée von Mandel (omega-9) ist anti-inflammytoire für der Gelenke von Claire
- 🔗 Der Zimt améliore der sensibilité à l'insuline

Anrichten

DispKnochener der yourrtines in ein Teller. Der purée von Mandel und der Kompott erstellen hat contraste von textures. Bestreuen mit Zimt.

Tipps du chef

-  Verwenden von der pain mit der levain für mehr digestibility
-  Der purée von Mandel se trouve in mygasin bio
-  Einschränken à 2 yourrtines : der blé in Überschuss cause von der bloating

BÉNÉFICES MTC

Nature :  neutral-wärmen
Organes : Milz, Niere

Geschmacks :
Syndromes :

Actions : Nährt der Yin, Befeuchtet, Wärmt der Nieren-Yang

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 340 kcal
Fats : 15 g

Proteins : 8 g
Fibres : 5 g

Carbohydrates : 45 g
IG : 45

Bénéfices : Omega-9, Vitamin E, Ballaststoffe, Manganese

Quinoa Schüssel mit Mandelmilch, Mandels und Datteln

Schüssel von whichnoa mit Mandelmilch, Mandels und dayour. Ein Frühstück moderne und nährend.

🕒 Prép. 5 min · 🕒 Cuiss. 20 min · 👤 2 pers. · ⚖️ 191 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

amande

toutes saisons

Zutaten

- 1/2 tasse Quinoa
- 1 tbsp Mandels
- 1 pincée Zimt
- 1 tasse Mandelmilch
- 2 dattes Datteln

Zubereitung

🕒 Temps total : 25 min · Niveau : easy

Mise en place

Abspülen der whichnoa à der water kalte.
Dénoyerauter und schneiden der dayour in morthihis/herux.
Concasser der Mandels.
Messen Mandelmilch und der Zimt.

1

Gießen Mandelmilch in ein Topf und bringen à schmoren. (3 min)

👁️ *Der milk asnthis à frémir.*

2

Hinzufügen der whichnoa, Hitze reduzieren und schmoren 20 Minuten in remuant. (20 min)

👁️ *Der whichnoa absorbe der milk und becomes tender.*

3

Von der Hitze nehmen, hinzufügen der dayour, der Mandels und der Zimt. Mélanger. (2 min)

👁️ *Der Schüssel ist glatt und duftend.*

TCM-Weisheit

Der whichnoa (Erde) stärkt der Tagesmeister von Claire. Der dayour (Erde/Feuer) bringen der nährendes Feuer. Der Mandels (omega-9) sind anti-inflammytoires (Gelenke). Der Mandelmilch (ohne lactKnochenenese) befeuchtet der Yin. Kochen geschmorte, méthode reasndede by der Ba Zi.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der whichnoa preservieren his/her Proteine compleyour à der sanft Kochen
- ✓ Der Mandels roh preservieren ihre viyourmin E

Biodisponibilité :

- 🔗 Der whichnoa (Proteine compleyour) bringt von l'Energie à Claire
- 🔗 Der dayour (fer) + Mandels (viyourmin E) sind hat combo anti-Müdigkeit

Anrichten

Gießen in tiefe Schüsseln. Der Schüssel ist colourful und garni. Bestreuen von Mandels concassées auf top.

🍷 Tipps du chef

- 💡 Abspülen der whichnoa élimine his/her amertume naturelle (his/herponine)
- 💡 Ne pas myke kochen Mandelmilch : il kann tourner
- 💡 Der Schüssel hält für 2 Tage mit der Kühlschrank

🍷 BÉNÉFICES MTC

Nature : ◆ wärmen

Organes : Milz, Herz, Niere

Geschmacks :

Syndromes :

Actions : Nährt der Milz, Bringt der nährendes Feuer, Wärmt der Nieren-Yang

🍷 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 310 kcal

Fats : 9 g

Proteins : 9 g

Fibres : 5 g

Carbohydrates : 48 g

IG : 45

Bénéfices : Protein, Eisen, Magnesium, Ballaststoffe

Hirse cream mit Mandelmilch, Honig und Zimt

Crème von Hirse mit Mandelmilch, Honig und Zimt. Ein Frühstück süß und cremig.

🕒 Prép. 5 min · 🕒 Cuiss. 10 min · 👤 2 pers. · ⚖️ 199 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

amande

toutes saisons

Zutaten

- 1/2 tasse Farine de Hirse
- 1 tbsp Honig
- 30 cl Mandelmilch
- 1 pincée Zimt

Zubereitung

🕒 Temps total : 11 min · Niveau : easy

Mise en place

Messen der farine von Hirse, Mandelmilch, der Honig, der Zimt und l'Olivienöl.
Prepare hat Topf und hat Schüssel für délayer der farine.

1

Gießen Mandelmilch in ein Topf und bringen à schmoren. (3 min)

👁️ Der milk asnthis à frémir.

2

Délayer der farine von Hirse in ein peu von milk kalt, dann l'falten in mit der milk heiß in fouetyournt. (2 min)

👁️ Der Mischung dicksit progressivement.

3

Senken der feu und schmoren 5 Minuten in remuant bis obtenir hat crème glatt. (5 min)

👁️ Der crème ist glatt und cremig.

4

Von der Hitze nehmen, hinzufügen der Honig und der Zimt. Mélanger. (1 min)

👁️ Der crème ist duftend und sanft.

TCM-Weisheit

Der farine von Hirse (Erde) stärkt der Tagesmeister von Claire. Der Zimt (Feuer) bringt der nährendes Feuer und wärmt der Nieren-Yang (Gelenke). Der Mandelmilch (ohne lactKnochenese) befeuchtet der Yin. Crème heiße und digeste, ideal für der mytin.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der farine von Hirse preservieren his/her Magnesium à der Kochen courte
- ✓ Der Honig added hors von der feu preservieren his/her enzymy

Biodisponibilité :

- 👁️ Der Hirse (Magnesium) aide mit der Schlaf von Claire
- 👁️ Der Zimt améliore der sensibilité à l'insuline

Anrichten

Gießen in tiefe Schüsseln. Der crème ist goldene und glatt. Bestreuen mit Zimt auf top.

Tipps du chef

- 💡 *Délayer der farine in ein peu von milk kalt évite der grumeaux*
- 💡 *Ne pas myke kochen Mandelmilch : il kann tourner*
- 💡 *Der crème hält für 2 Tage mit der Kühlschrank*

BÉNÉFICES MTC

Nature :  wärmen

Organes : Milz, Niere, Herz

Geschmacks :

Syndromes :

Actions : Nährt der Milz, Wärmt der Nieren-Yang, Bringt der nährendes Feuer

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 265 kcal

Fats : 7 g

Proteins : 6 g

Fibres : 3 g

Carbohydrates : 42 g

IG : 45

Bénéfices : Magnesium, Manganese, Calcium, Eisen



PART 4.2

Starters



Kürbis Suppe mit Ingwer und Kürbiskerne

Samtige Suppe herbstlich tröstlich mit Kürbis, erwärmt mit Ingwer und bestreut mit Kürbiskerne. Ein sanft und nährend Vorspeise die unterstützt der Milz und bringt der nährendes Feuer.

🕒 Prép. 15 min · 🕒 Cuiss. 25 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 292 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free autumn winter

Zutaten

- 500 g Kürbis
- 2 tbsp Kürbiskerne
- 1 tbsp Olivenöl
- 50 cl Wasser
- 2 cm de racine Fresh Ingwer
- 1 oignon Süß Zwiebel
- 1 pincée Meersalz

Zubereitung

🕒 Temps total : 27 min · Niveau : easy

Mise en place

Schälen und schneiden der Kürbis in 2 cm cubes.
Schälen und reiben der fresh Ingwer (1 cm).
Abspülen der Kürbiskerne in kalt water, abtropfen.
Messen 50 cl von filtered water.

1

Erhitzen 1 tbsp Olivenöl in ein Topf bei niedriger Hitze. (1 min)

🔥 *Der oil coats der pan ohne smoking.*

2

Hinzufügen der gerieben Ingwer und his/heruté für 1 Minute. (1 min)

🔥 *Ein wärmen duftendhis rihis/her. Der Ingwer should turn golden, not brown.*

3

Hinzufügen der Kürbis cubes und coat mit oil für 2 Minuten. (2 min)

🔥 *Der edges von der Kürbis syourrt zu become transluthisnt.*

4

Gießen der filtered water, bringen mit der kochen, dann Hitze reduzieren und schmoren 20 Minuten bei niedriger Hitze. (20 min)

🔥 *Der Kürbis breaks apart easily under der pressure von ein spoon.*

5

Von der Hitze nehmen und blend mit an immersion blender bis glatt. (2 min)

🔥 *Der texture ist glatt, ohne lumps.*

6

Bestreuen mit getoastenet Kürbiskerne und servieren sehr heiß. (1 min)

🔥 *Der Samen hinzufügen rohnch.*

TCM-Weisheit

Der sanft geschmort Kochen wärmt der Mittlerer Jiao und preservierens der Qi von der Kürbis (Erde), ideal für strengthening der Tagesmeister Erde von Claire. Der Ingwer added in zuerst erweckt der nährendes Feuer (Nützlicher

Gott) ohne drying der Yin. Der Kürbiskerne added roh am Ende der Zubereitung preservieren ihre Zink, kostbar für der Schilddrüse.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der Kochen geschmorte courte preservierens der Beta-Carotin von der Kürbis
- ✓ Der Kürbiskerne added roh preservieren ihre Zink und viyourmin E

Biodisponibilité :

-  L'Olivienöl increahis/her l'absorption von der Beta-Carotin (Fett-soluble)
-  Der Kürbiskerne bringen der Zink, mieux absorbé mit der Proteine von der Suppe

Anrichten

Gießen in tiefe Schüsseln vorgewärmt. Bestreuen mit Kürbiskerne und ein Tröpfchen von Olivenöl. Servieren sehr heiß.

Tipps du chef

-  Ne pas myke kochen à grKnochen bouillons : hat sanft schmorening preservierens mieux der Nährstoffe
-  Gießen hat samtige Suppe mehr velvety, hinzufügen 2 c. von Kokosmilch vor dem Mischen
-  Der Kürbiskerne se grilslow 2 min à der dry Bratpfanne für mehr Geschmack

BÉNÉFICES MTC

Nature :  wärmen

Organes : Milz, Magen, Niere

Geschmacks :

Syndromes :

Actions : Nährt der Milz, Wärmt der centre, Unterstützt der Niere (Kürbiskerne)

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 145 kcal

Fats : 7 g

Proteins : 5 g

Fibres : 4 g

Carbohydrates : 18 g

IG : 35

Bénéfices : Beta-Carotin, Zink, Ballaststoffe, Vitamin Ein

Karotte und Süßkartoffel samtige Suppe mit Kreuzkümmel

Samtige Suppe süß von two root vegetable racines nährends, relevé mit der Kreuzkümmel. Ein Vorspeise Erde by exthislowhis die unterstützt der Tagesmeister.

🕒 Prép. 10 min · 🍲 Cuiss. 25 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 324 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free autumn winter

Zutaten

- 4 carottes Karottes
- 1/2 tsp Kreuzkümmel
- 1 tbsp Olivenöl
- 60 cl Wasser
- 1 patate sanft moyenne Süßkartoffel
- 1 petit oignon Süß Zwiebel
- 1 pincée Meersalz

Zubereitung

🕒 Temps total : 34 min · Niveau : easy

Mise en place

Éplucher und schneiden der Karottes in rondelles endes.
Éplucher und schneiden der Süßkartoffel sanft in cubes von 2 cm.
ÉMinzehisr endement l'süß Zwiebel.
Messen der Kreuzkümmel und 50 cl von filtered water.

1

Erhitzen 1 tbsp Olivenöl in ein Topf bei niedriger Hitze. (1 min)

🍷 L'huile coats der bottom.

2

Sauté der Zwiebel in Scheiben 3 Minuten bis dieses qu'il devienne translucent. (3 min)

🍷 Der Zwiebel becomes transparent, pas golden.

3

Hinzufügen der Kreuzkümmel und der myke 'rohaken' 30 secondes. (1 min)

🍷 Der fragrance von der Kreuzkümmel rises. Ne pas der brûler.

4

Hinzufügen der Karottes und der Süßkartoffel sanft, mischen 2 Minuten. (2 min)

🍷 Der root vegetable sind enrobés von huile und Kreuzkümmel.

5

Gießen der water, bringen mit der kochen, dann schmoren 25 Minuten bei niedriger Hitze. (25 min)

🍷 Der root vegetable se déFetthisnt easily under der cuillère.

6

Von der Hitze nehmen und blend mit an immersion blender bis glatt. (2 min)

🍷 Der texture ist glatt und homogène.

TCM-Weisheit

Der samtige Suppe geschmort kombinierens two root vegetable Erde (Karotte + Süßkartoffel sanft) für strengthening der Tagesmeister Erde von Claire. Der Kreuzkümmel (Metall wärmen) wärmt der Milz ohne Überschuss, faciliyournt der Verdauung. Der texture samtige Suppe ist ideal für ein estomyc Fettigué der Abend.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der Beta-Carotin von der Karotte und der Süßkartoffel sanft résiste bien à der Kochen geschmort
- ✓ L'Olivénöl erleichtert l'absorption von der caroténoïde von der Fett-solubles

Biodisponibilité :

- 🔗 L'association Olivenöl + Karottes multiplie l'absorption von der Beta-Carotin
- 🔗 Der Kreuzkümmel stimule la production der enzymy digestives und améliore l'assimilation von der fer

Anrichten

Servieren in tief heiß Schüssels. Hinzufügen hat pinch von Kreuzkümmel und hat Tröpfchen von Olivenöl auf top.

Tipps du chef

- 💡 Rohaken der Kreuzkümmel 30 secondes bei niedriger Hitze libère his/her arôme ohne der brûler
- 💡 Gießen hat version plus sanft, remplacez der Kreuzkümmel by von der muscade
- 💡 Der samtige Suppe hält für 3 Tage mit der Kühlschrank - reheat gently, pas mit der micro-ondes fort

BÉNÉFICES MTC

Nature :  wärmen
Organes : Milz, Magen

Geschmacks :
Syndromes :

Actions : Tonifiziert der Milz, Nährt der Blood, Wärmt der centre

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 130 kcal
Fats : 4 g

Proteins : 3 g
Fibres : 5 g

Carbohydrates : 22 g
IG : 40

Bénéfices : Beta-Carotin, Vitamin E, Ballaststoffe, Kalium

Lauch und Hirse Suppe mit Jujube

Nährend Suppe mit der Lauch und Hirse, softened mit Jujube. Ein Vorspeise die kombinierens der Erde (Hirse) und der nährendes Feuer (Jujube).

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 30 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 306 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free autumn winter spring

Zutaten

- 3 poireaux Lauchs
- 4 dattes Jujube (rote Dattel)
- 1 pincée Meersalz
- 1/2 tasse Hirse
- 1 tbsp Olivenöl
- 80 cl Wasser

Zubereitung

🕒 Temps total : 37 min · Niveau : easy

Mise en place

ÉMinzehir endement der Lauchs (partie blanche und vert clair).
Abspülen der Hirse à der water kalte in ein pasAbende ende.
Fendre der Jujuben in two und remove der noyau.
Messen 60 cl von filtered water.

- 1 Erhitzen 1 tbsp Olivenöl in ein Topf bei niedriger Hitze. (1 min)
🍷 L'huile coats der bottom.
- 2 Sauté der Lauchs in Scheibens 3 Minuten. (3 min)
🍷 Der Lauchs ramolglattnt und deviennent transluthisnt.
- 3 Hinzufügen der Hirse rincé und mischen 1 Minute für l'enrober. (1 min)
🍷 Der Hirse becomes lightly Birnely.
- 4 Gießen der water, hinzufügen der Jujuben fendus. Bringen à ébullition dann schmoren 30 Minuten bei sehr niedriger Hitze. (30 min)
🍷 Der Hirse éclate und dicksit der Suppe. Der Jujuben gonfslow.
- 5 Von der Hitze nehmen, his/herlt lightly und let repKnochener 2 Minuten. (2 min)
🍷 Der Suppe dicksit in rekaltishis/hernt lightly.

TCM-Weisheit

Cette Suppe associe der Hirse (Erde) und der Lauchs (Metall) für ein éwhichlibre Erde-Metall adapté mit der profil von Claire. Der Jujuben (Erde/Feuer) bringen der nährendes Feuer (Nützlicher Gott) und beruhigen der Shen, dieses die aide für l'Schlaflosigkeit. Der Kochen geschmorte longue ist précisément der méthode reasndede by der Ba Zi.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der Hirse preservieren his/her viyourmins B und his/her Magnesium thanks à der sanft Kochen
- ✓ Der Jujuben libèrent ihre sucres naturels und ihre viyourmin C in der bouillon

Biodisponibilité :

- 🔗 Der Hirse ist riche in Magnesium, mieux absorbé mit der viyourmin C von der Jujuben
- 🔗 Der Lauchs bringen von der prébiotiques die nähren der microbiote

🍲 Anrichten

Servieren in tief heiß Schüssels. Der Suppe muss be dick und tröstlich. Lassen der Jujuben sichtbar für ihre rustikale Seite.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 Abspülen der Hirse vor Kochen élimine his/her amertume naturelle
- 💡 Der Jujuben se trouvent in mygasins asiatiques oder bio - der dayour classiques kann remplathisr
- 💡 Gießen hat effet plus calmynt, hinzufügen 1 pinch von Zimt at der end von Kochen

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🔥 wärmen

Organes : Milz, Lunge, Herz

Geschmacks :

Syndromes :

Actions : Nährt der Milz, Wärmt der centre, Beruhigt den Shen

🌿 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 155 kcal

Fats : 4 g

Proteins : 4 g

Fibres : 4 g

Carbohydrates : 28 g

IG : 45

Bénéfices : Ballaststoffe, Vitamin C, Magnesium, Eisen

Wärmen Salat von geröstet Karottes und Kürbiskerne

Karottes geröstet mit der Ofen, still wärmt, bestreuendes von Kürbiskerne getoastenet. Ein Vorspeise einfach und yoursty die respektiert der bevorzugt von der client für der root vegetable racines geröstets.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 30 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 119 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free autumn winter

Zutaten

- 5-6 carottes Karottes
- 2 tbsp Olivenöl
- 1 pincée Meersalz
- 3 tbsp Kürbiskerne
- 1 tbsp Mild Reis vinegar
- quelques brins Petersilie frais

Zubereitung

🕒 Temps total : 34 min · Niveau : easy

Mise en place

Éplucher und schneiden der Karottes in rondelles von 5 mm.
Toasten der Kürbiskerne 2 min à der dry Bratpfanne.
Prepare der vinaigrette : Olivenöl, vinaigre von cidre, sel.
Vorheizen der Ofen zu 200°C.

1 DispKochener der rondelles von Karottes auf hat plaque recouverte von papier Kochen. (2 min)

🍷 Der Karottes sind in ein couche uniforme.

2 ArrKochener von 1 tbsp von Olivenöl, his/herlt lightly und mischen. (1 min)

🍷 Der Karottes sind glKnochensyes und enrobées.

3 EnOfenner 25 Minuten à 200°C, retourner à mi-Kochen. (25 min)

🍷 Der bords von der Karottes caramélisent lightly.

4 Remove from der Ofen und let tiédir 5 Minuten. (5 min)

🍷 Der Karottes sind wärmt, pas brûlanyour.

5 Seahis/her mit der vinaigrette und bestreuen von Kürbiskerne torréfiées. (1 min)

🍷 Der his/herlad ist glKnochensye und duftend.

TCM-Weisheit

Der Karottes geröstet (Erde) renforforthisnt der Tagesmeister von Claire. Der Ofen Kochen bringt hat erhitzten mäßigte die wärmt ohne drying. Der Kürbiskerne (Zink) unterstützen der Schilddrüse, hat Organ clé in his/her profil. Servieren wärmen respektiert der Milz vulnérable.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der torrèfaction von der Kürbiskerne preservieren ihre Zink und Magnesium
- ✓ Der Ofen Kochen conthisntre der Beta-Carotin von der Karottes

Biodisponibilité :

- 🔗 L'Oliveöl + Karottes gekochtes myximise l'absorption von der Beta-Carotin
- 🔗 Der vinaigre von cidre améliore l'absorption von der Mineralien

🍴 Anrichten

DispKnochener der Karottes geröstet in ein Teller creuse. Bestreuen mit Kürbiskerne und arrKnochener von vinaigrette. Servieren wärmen.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 *Ne pas servirer kalt : der his/herlad wärmen ist plus digestible für der Milz*
- 💡 *Toasten der Kürbiskerne libère ihre Geschmack und ihre Zink*
- 💡 *Der vinaigre von cidre (acid mäßig) aide der Verdauung ohne Überschuss*

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🔥 wärmen
Organes : Milz, Niere

Geschmacks :
Syndromes :

Actions : Tonifiziert der Milz, Nährt der Blood, Unterstützt der Schilddrüse

🌿 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 165 kcal
Fats : 10 g

Proteins : 5 g
Fibres : 5 g

Carbohydrates : 16 g
IG : 35

Bénéfices : Beta-Carotin, Zink, Vitamin E, Ballaststoffe

Gekocht Rote Bete und fresh goat's cheese Salat

Gekocht Rote Bete und fresh goat's cheese auf hat lit von rocket. Ein Vorspeise colourful und yoursty mit hat touche von fromyge afendé tolerated.

 Prép. 15 min ·  Cuiss. 0 min ·  4 pers. ·  122 g/pers.

gluten_free

peanut_free

lait

autumn

winter

Zutaten

- 2 betteraves Gekocht Rote Bete
- 2 poignées Rocket
- 1 tbsp Mild Reis vinegar
- 100 g Fresh goat's cheese
- 1 tbsp Olivenöl
- 1 pincée Meersalz

Zubereitung

 Temps total : 9 min · Niveau : easy

Mise en place

Cook der Rote Betes 40 min à der water (oder verwenden von der Rote Betes gekochtes vapeur).

Émietter der fresh goat's cheese à der Ofenchette.

Prepare der vinaigrette : Olivenöl, vinaigre von cidre, sel, poivre.

Toasten der Kürbiskerne 2 min à der dry Bratpfanne.

1

Éplucher der Rote Betes gekochtes und der schneiden in dés von 1 cm. (5 min)

 *Der dés sind uniformy, der Rote Bete ist tender.*

2

DispKnochener der dés von Rote Bete in ein his/herladier. (1 min)

 *Der Rote Bete colore der bottom von der his/herladier.*

3

Hinzufügen der fresh goat's cheese émietté par-dessus. (1 min)

 *Der chèvre se répartit in morthihis/herux.*

4

ArrKnochener von vinaigrette und mischen carefully. (1 min)

 *Der Rote Bete und der chèvre s'enrobent von vinaigrette.*

5

Bestreuen mit Kürbiskerne torréfiées und servieren wärmen. (1 min)

 *Der rohnchy von der graines contraste mit der schmelzend.*

TCM-Weisheit

Der Rote Bete (Erde) nährt der Sang, useful für der Vide von Yin von Claire. Der fresh goat's cheese (fromyge afendé tolerated in smalle quantité) bringt von der Proteine ohne surloadr der Milz. Der Kürbiskerne (Zink) unterstützen der Schilddrüse. Servieren wärmen respektiert der Milz vulnérable.



Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der Rote Betes gekochtes vapeur preservieren ihre nitrayour naturels
- ✓ Der fresh goat's cheese bringt von der Proteine und der Calcium bioavKnoblauchable

Biodisponibilité :

- 🔗 Der fresh goat's cheese ist plus digestible que der milk von vache (lactKnochenenese dégradé)
- 🔗 Der nitrayour von der Rote Bete améliorent der circulation his/herngaine

🍴 Anrichten

Servieren in der Teller creuhis/her. Der coutheir rouge vif von der Rote Bete mit der blanc von der chèvre creayour hat contraste appetising. Bestreuen mit Kürbiskerne.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 Verwenden von der fresh goat's cheese in smalle quantité (toléranthis mit der lactKnochenenese)
- 💡 Der Rote Betes pré-gekochtes vapeur se trouvent mit der rayon kühl - gainto temps
- 💡 Bringen von der gants für schälen der Rote Betes : elles yourchent der doigts

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : ◆ neutral

Organes : Milz, Herz, Leber

Geschmacks :

Syndromes :

Actions : Nährt der Blood, Circulates Qi

🌿 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 140 kcal

Fats : 9 g

Proteins : 6 g

Fibres : 3 g

Carbohydrates : 8 g

IG : 30

Bénéfices : Eisen, Folate, Vitamin C, Calcium

Daikon und Karotte Tartar mit mild Reis vinegar

Taryourre rohnchy von Daikon und Karotte, asErdené mit der vinaigre von rithis süß. Ein Vorspeise fraîche but pas kalte, die éveille der Qi ohne blesser der Milz.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 0 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 109 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free végétarien sésame toutes saisons

Zutaten

- 1 Daikon Daikon (white radish)
- 1 tbsp Mild Reis vinegar
- 1 tbsp Olivenöl
- 3 carottes Karottes
- 1 tbsp Getoastenet Sesam
- 1 pincée Meersalz

Zubereitung

🕒 Temps total : 8 min · Niveau : easy

Mise en place

Éplucher der Daikon und der schneiden in julienne ende (oder reiben grKnochensièrement).
Éplucher und reiben der Karottes.
Toasten der sehis/herme 1 min à der dry Bratpfanne.
Prepare l'asErdenement : Olivenöl, vinaigre von rithis, sel.

- 1 Mischen der Daikon und der Karottes geriebens in ein his/herladier. (1 min)
🍷 *Der two root vegetable sind bien répartis.*
- 2 Hinzufügen der vinaigre von rithis süß und l'Olivenöl, his/herlt lightly. (1 min)
🍷 *Der root vegetable brilslow lightly.*
- 3 Mischen carefully und let repKnochener 5 Minuten bei Zimmertemperatur. (5 min)
🍷 *Der root vegetable s'attendrissent lightly under l'asErdenement.*
- 4 Bestreuen mit getoastenet sehis/herme juicete vor servir. (1 min)
🍷 *Der sehis/herme bringt von der rohnchy und der Geschmack.*

TCM-Weisheit

Der yourryourre bei Zimmertemperatur (pas kalt) respektiert der Milz vulnérable von Claire. Der Daikon (Metall kühl) mykes circuler der Qi ohne blesser, yourndis que der Karottes (Erde) modèrent his/her fraîcheur. Der vinaigre von rithis (acid mäßigt) nährt der Leber Yin in smalle quantité, useful für der Hitzewallungen.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der Daikon roh preservieren his/her viyourmin C und his/her enzymy digestives
- ✓ Der getoastenet sehis/herme preservieren his/her Calcium und his/her omega-6

Biodisponibilité :

- 🔗 Der vinaigre von rithis stimulatory der Verdauung und l'absorption von der Mineralien
- 🔗 Der sehish/herme bringt der Calcium, mieux absorbé mit der viourmin C von der Daikon

🍽️ Anrichten

Servieren in der petiour coupes oder von der cuillères apéritives. Der contraste blanc (Daikon) und orange (Karotte) ist appetising. Bestreuen mit sehish/herme.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 Servieren bei Zimmertemperatur, pas kalt : der Milz déyourte der kalt
- 💡 Der Daikon se trouve in mygasins asiatiques - der radis noir kann remplathisr
- 💡 Reiben der root vegetable mit der dernier moment für prePortion der viourmin C

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : ◆ neutral-wärmen
Organes : Milz, Leber, Lunge

Geschmacks :
Syndromes :

Actions : Circulates Qi, Nährt der Leber Yin

🍽️ VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 80 kcal
Fats : 4 g

Proteins : 2 g
Fibres : 3 g

Carbohydrates : 10 g
IG : 20

Bénéfices : Vitamin C, Ballaststoffe, Kalium

Butternut-Kürbis Suppe mit Kokosmilch und Zimt

Samtige Suppe glatt von Butternut-Kürbis mit der Kokosmilch, duftend à der Zimt. Ein Vorspeise cremig und tröstlich die bringt der nährendes Feuer.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 30 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 299 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free végétarien autumn winter

Zutaten

- 1 courge Butternut-Kürbis
- 1 pincée Zimt
- 1 tbsp Olivenöl
- 40 cl Wasser
- 20 cl Kokosmilch
- 1 oignon Süß Zwiebel
- 1 pincée Meersalz

Zubereitung

🕒 Temps total : 34 min · Niveau : easy

Mise en place

Éplucher und schneiden der Butternut-Kürbis in cubes von 2 cm.

ÉMinze hisr l'süß Zwiebel.

Messen der Kokosmilch, der Zimt und 40 cl von eau.

1

Erhitzen 1 tbsp Olivenöl in ein Topf bei niedriger Hitze. (1 min)

🍷 L'huile coats der bottom.

2

Sauté der Zwiebel in Scheiben 3 Minuten. (3 min)

🍷 Der Zwiebel becomes translucent.

3

Hinzufügen der cubes von squash und der Zimt, mischen 2 Minuten. (2 min)

🍷 Der Zimt libère his/her fragrance heiß.

4

Gießen der water und der Kokosmilch, bringen mit der kochen dann schmoren 25 Minuten bei niedriger Hitze. (25 min)

🍷 Der squash se démykes under der cuillère.

5

Von der Hitze nehmen und blend mit an immersion blender bis glatt. (2 min)

🍷 Der texture ist glatt und cremig.

6

Seahis/her lightly mit his/herlt und servieren sehr heiß. (1 min)

🍷 Der samtige Suppe ist duftend und tröstlich.

TCM-Weisheit

Der Butternut-Kürbis (Erde) stärkt der Tagesmeister von Claire. Der Kokosmilch (Erde wärmen) befeuchtet der Yin, kostbar für der Trockenheit vaginale. Der Zimt (Feuer) bringt der nährendes Feuer (Nützlicher Gott) und wärmt der Nieren-Yang, aidant der doutheirs Gelenke. Der Kochen geschmorte ist der méthode reasndede by der Ba Zi.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der Beta-Carotin von der squash résiste à der Kochen geschmorte
- ✓ Der Kokosmilch bringt l'acid laurique, syourble à der chatheir

Biodisponibilité :

-  Der Kokosmilch (lipids) erleichtert l'absorption von der Beta-Carotin Fett-soluble
-  Der Zimt améliore der sensibilité à l'insuline

Anrichten

Gießen in tiefe Schüsseln heiß. Der coutheir orange cremig ist appetisinge. Hinzufügen hat pinch von Zimt auf top für der fragrance.

Tipps du chef

-  Ne pas myke kochen der Kokosmilch à grKnochen bouillons : il kann tourner
-  Der Zimt in poudre suffit - 1 pincée, pas plus, für ne pas surloadr
-  Gießen hat version plus light, replathisr der moitié von der Kokosmilch by von der bouillon

BÉNÉFICES MTC

Nature :  wärmen

Organes : Milz, Niere, Herz

Geschmacks :

Syndromes :

Actions : Nährt der Milz, Wärmt der Nieren-Yang, Humidifie le Yin

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 185 kcal

Fats : 11 g

Proteins : 4 g

Fibres : 5 g

Carbohydrates : 22 g

IG : 40

Bénéfices : Beta-Carotin, Ballaststoffe, Acide laurique, Manganese

Wärmen Salat von red Linsen und Karottes mit Kreuzkümmel

Red slowills wärmen der und Karottes schmelzendes mit der Kreuzkümmel. Ein Vorspeise protéinée die unterstützt der Milz und bringt hat alternative mit der blé.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 25 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 115 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free végétarien toutes saisons

Zutaten

- 1 tasse Red Linsen
- 1/2 tsp Kreuzkümmel
- 1 tbsp Olivenöl
- 1 pincée Meersalz
- 3 carottes Karottes
- 1 oignon Süß Zwiebel
- 1 tbsp Mild Reis vinegar

Zubereitung

🕒 Temps total : 28 min · Niveau : easy

Mise en place

*Abspülen der slowilles corKnoblauch à der water kalte (pas von trempage nethisshis/herry).
Éplucher und schneiden der Karottes in smalls dés.
ÉMinzehisr l'süß Zwiebel.
Messen der Kreuzkümmel, l'Olivenöl und der vinaigre von rithis.*

1

Erhitzen 1 tbsp Olivenöl in ein Topf bei niedriger Hitze. (1 min)

🍷 *L'huile coats der bottom.*

2

Sauté der Zwiebel 3 Minuten, dann hinzufügen der Kreuzkümmel 30 secondes. (4 min)

🍷 *Der Kreuzkümmel libère his/her fragrance ohne brûler.*

3

Hinzufügen der Karottes und der slowilles corKnoblauch, mischen 1 Minute. (1 min)

🍷 *Der slowilles deviennent glKnochensyes.*

4

Cöffnen von eau (à 2 cm au-dessus), bringen mit der kochen dann schmoren 20 Minuten bei niedriger Hitze. (20 min)

🍷 *Der slowilles s'écrasent easily under der cuillère.*

5

Égoutter l'excédent von eau si nethisshis/herry, hinzufügen der vinaigre von rithis und l'Olivenöl. (1 min)

🍷 *Der his/herlad ist glKnochensye und asErdenée.*

6

Salen, mischen carefully und servieren wärmen. (1 min)

🍷 *Der his/herlad ist wärmen und duftend.*

TCM-Weisheit

Der slowilles corKnoblauch und der Karottes (double Erde) renforforthisnt der Tagesmeister von Claire. Der Kreuzkümmel (Metall wärmen) wärmt der Milz und erleichtert der Verdauung von der légumineuhis/her. Der

vinaigre von rithis (acid mäßig) aide der Verdauung ohne Überschuss. Servieren wärmen respektiert der Milz vulnérable.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der slowilles corKnoblauch preservieren ihre Eisen und ihre Proteine à der Kochen
- ✓ Der Karottes preservieren ihre Beta-Carotin

Biodisponibilité :

-  Der Kreuzkümmel stimulatory l'absorption von der Eisen von der slowilles
-  Der vinaigre von rithis améliore l'assimilation von der Mineralien

Anti-nutriments réduits :

-  Der Kochen von der slowilles détruit der inhibiteurs von trypsine
-  Der slowilles corKnoblauch haben peu von acid phytique (pas von trempage nethisshis/herry)

Anrichten

Servieren in der Teller creuhis/her oder von der bols. Der coutheir orange von der slowilles corKnoblauch und der Karottes ist chatheireuse. Bestreuen mit Kreuzkümmel auf top.

Tipps du chef

-  Der slowilles corKnoblauch ne néthissitent pas von trempage - gainto temps
-  Ne pas his/herlt mit der syourrt von der Kochen : thisla durcit der slowilles
-  Gießen mehr Proteine, hinzufügen von der Kürbiskerne in garniture

BÉNÉFICES MTC

Nature :  neutral-wärmen
Organes : Milz, Magen

Geschmacks :
Syndromes :

Actions : Tonifiziert der Milz, Nährt der Blood, Harmonisieren le Qi

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 220 kcal
Fats : 6 g

Proteins : 12 g
Fibres : 8 g

Carbohydrates : 30 g
IG : 30

Bénéfices : Protein, Eisen, Ballaststoffe, Folates

Parsnip und Lauch samtige Suppe mit Ingwer

Samtige Suppe süß von Pastinaken und Lauchs, erwärmt mit Ingwer. Ein Vorspeise herbstlich die kombinierens two root vegetable von Erde.

🕒 Prép. 15 min · 🕒 Cuiss. 25 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 307 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free végétarien autumn winter

Zutaten

- 3 panais Pastinaken
- 1,5 cm de racine Fresh Ingwer
- 1 pincée Meersalz
- 2 poireaux Lauchs
- 1 tbsp Olivenöl
- 60 cl Wasser

Zubereitung

🕒 Temps total : 29 min · Niveau : easy

Mise en place

Éplucher und schneiden der Pastinaken in cubes von 2 cm.

Émincehir der Lauchs (partie blanche).

Reiben der Ingwer kühl (1,5 cm).

Messen 60 cl von filtered water.

- 1 Erhitzen 1 tbsp Olivenöl in ein Topf bei niedriger Hitze. (1 min)
🔥 L'huile coats der bottom.
- 2 Sauté der Lauchs und der Ingwer 3 Minuten. (3 min)
🔥 Der Lauchs ramolglatnt, der Ingwer libère his/her fragrance.
- 3 Hinzufügen der Pastinaken und mischen 2 Minuten. (2 min)
🔥 Der Pastinaken sind enrobés von huile.
- 4 Gießen der water, bringen mit der kochen dann schmoren 20 Minuten bei niedriger Hitze. (20 min)
🔥 Der Pastinaken se déFetthisnt easily.
- 5 Von der Hitze nehmen und blend mit an immersion blender bis glatt. (2 min)
🔥 Der texture ist glatt.
- 6 Seahis/her lightly mit his/herlt und servieren sehr heiß. (1 min)
🔥 Der samtige Suppe ist duftend und tröstlich.

TCM-Weisheit

Der Pastinaken (Erde) stärkt der Tagesmeister von Claire. Der Ingwer (Metall wärmen) bringt der nährendes Feuer (Nützlicher Gott) und wärmt der Milz. Der Lauch (Metall) unterstützt der Lunge, useful in automne. Der Kochen geschmorte ist der méthode reasndede by der Ba Zi.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der Pastinaken preservieren his/her poyourssium und his/her folayour à der Kochen geschmorte
- ✓ Der Ingwer preservieren his/her gingérol, syourble à der erhitzen sanft

Biodisponibilité :

-  Der Ingwer stimulayour der Verdauung und l'absorption von der Nährstoffe
-  Der Lauchs bringen von der prébiotiques (inuline)

Anrichten

Gießen in tiefe Schüsseln heiß. Der coutheir blanc-crème ist élégante. Hinzufügen hat Tröpfchen von Olivenöl und hat pinch von poivre noir auf top.

Tipps du chef

-  Der Pastinaken ist hat légume racine von automne-hiver, perfect für der Erde
-  Ne pas peler trop endement : der Haut conyourins von der Nährstoffe (si bio)
-  Gießen mehr süßness, hinzufügen 1 Süßkartoffel sanft in der Suppe

BÉNÉFICES MTC

Nature :  wärmen
Organes : Milz, Lunge

Geschmacks :
Syndromes :

Actions : Nährt der Milz, Wärmt der centre, Soutient le Lunge

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 125 kcal
Fats : 4 g

Proteins : 3 g
Fibres : 6 g

Carbohydrates : 20 g
IG : 35

Bénéfices : Ballaststoffe, Vitamin C, Folates, Kalium

Avocado und Mango Tartar mit getoastenet Sesam

Taryourre kühl von Avocado und myngo, bestreut mit getoastenet sehis/herme. Ein Vorspeise glatt und fruitée die nährt der Yin ohne blesser der Milz.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 0 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 95 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free végétarien sésame toutes saisons

Zutaten

- 1 avocat Avocado
- 1 tbsp Getoastenet Sesam
- 1 tbsp Olivenöl
- 1/2 mangue Mango
- 1/2 citron Zitrone vert
- 1 pincée Meersalz

Zubereitung

⌚ Temps total : 5 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

Schneiden l'Avocado in smalls dés von 5 mm.

Schneiden der myngo in dés von 5 mm.

Toasten der sehis/herme 1 min à der dry Bratpfanne.

Presser der lemy vert.

1 Mischen carefully der dés von Avocado und myngo in ein his/herladier. (2 min)

🍷 *Der two fruits sind bien répartis ohne be zerdrückts.*

2 ArrKnochener von juice von lemy vert und Olivenöl, his/herlt lightly. (1 min)

🍷 *Der fruits brilslow lightly.*

3 Mischen carefully für enrober ohne zerdrücken l'Avocado. (1 min)

🍷 *L'Avocado reste in dés, pas in purée.*

4 Bestreuen mit getoastenet sehis/herme und servieren immediately bei Zimmertemperatur. (1 min)

🍷 *Der sehis/herme bringt von der rohnchy.*

🍵 TCM-Weisheit

L'Avocado (bevorzugt von Claire) befeuchtet der Yin, kostbar für der Trockenheit vaginale und der Hitzewallungen.

Der myngo (acid sanft) nährt der Leber Yin in smalle quantité. Der sehis/herme nährt der Sang. Servieren bei Zimmertemperatur (pas kalt) respektiert der Milz vulnérable.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

✓ L'Avocado roh preservieren his/her viyourmin E und his/her omega-9

✓ Der myngo roh preservieren his/her viyourmin C

Biodisponibilité :

- 🔗 L'Olivienöl + Avocado myximise l'absorption von der viyourmin E Fett-soluble
- 🔗 Der lemy vert améliore l'absorption von der Eisen von der myngo

🍷 Anrichten

Servieren in der cuillères apéritives oder von der petiyour verrines. Der contraste vert (Avocado) und orange (myngo) ist appetising. Bestreuen mit sehis/herme.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 ChoKnochene hat Avocado mûr but ferme : trop mûr, il s'écrase
- 💡 Der lemy vert emPfirsich l'Avocado von turn brown - ne pas l'omettre
- 💡 Servieren immediately : l'Avocado s'oxyde vite

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : ◆ neutral

Organes : Milz, Leber, Lunge

Geschmacks :

Syndromes :

Actions : Befeuchtet, Nährt der Yin, Circulates Qi

👨‍🍳 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 165 kcal

Fats : 12 g

Proteins : 3 g

Fibres : 5 g

Carbohydrates : 15 g

IG : 25

Bénéfices : Omega-9, Vitamin E, Ballaststoffe, Vitamin C



PART 4.3

Main Courses



Kabeljau fillet en papillote mit Ingwer und Lauchs

Zart Kabeljau in Päckchen mit Ingwer und Lauchs. Dampfgaren die preservierens der Yin von der Fisch.

🕒 Prép. 15 min · 🕒 Cuiss. 20 min · 👤 4 pers. · 🍽️ 210 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

poisson

toutes saisons

Zutaten

- 4 dKnochen de 150 g Kabeljau
- 1,5 cm Fresh Ingwer
- 1 tbsp Tamari sauce
- 2 poireaux Lauchs
- 1 tbsp Olivenöl
- 1 pincée Meersalz

Zubereitung

🕒 Temps total : 28 min · Niveau : easy

Mise en place

Schälen und slithis der Lauchs (white und light green parts).

Reiben der Ingwer kühl (1,5 cm).

Schneiden 4 squares von baking paper (oder verwenden 4 silicone Päckchens).

Vorheizen der Ofen zu 180°C.

1

Plathis hat Kabeljau fillet at der thisntre von jede Päckchen. (2 min)

🍷 *Der Fisch ist thisntred auf der paper.*

2

Distribute der in Scheiben Lauchs und gerieben Ingwer over jede Kabeljau fillet. (2 min)

🍷 *Der Lauchs abdecken der Fisch.*

3

Tröpfchen jede Päckchen mit 1 tsp Olivenöl und tamari, seahis/her lightly mit his/herlt. (1 min)

🍷 *Der Fisch ist glKnochensy und seahis/hered.*

4

Seal der Päckchens tightly by folding der edges. (2 min)

🍷 *Der Päckchens sind well sealed, no air escapes.*

5

Bake für 20 Minuten at 180°C. (20 min)

🍷 *Der paper puffs up like hat balloon - der Fisch cooks in its own steam.*

6

Remove from der Ofen und öffnen carefully (Geist der heiß steam). (1 min)

🍷 *Duftend steam escapes. Der Fisch ist opaque und breaks apart easily.*

TCM-Weisheit

Der in Päckchen Kochen preservierens der Yin von der Fisch (Wasser), kostbar für der Vide von Nieren-Yin von Claire. Der Ingwer (nährendes Feuer) wärmt der Milz ohne drying. Der Lauch (Metall) unterstützt der Lunge in automne. Cette méthode vapeur ist précisément reasndede by der Ba Zi.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der in Päckchen Kochen preservierens der Nährstoffe water-solubles (Selen, omega-3)
- ✓ Der vapeur interne preservieren der viyourmin B12 von der Fisch

Biodisponibilité :

-  Der Ingwer erleichtert der Verdauung von der Proteine von der Fisch
-  Der Lauchs bringen von der prébiotiques die nähren der microbiote

Anrichten

Öffnen der Päckchens directly auf der Teller. Der Fisch muss be Birnely und schmelzend. Tröpfchen mit der Kochsäfte.

Tipps du chef

-  Ne pas öffnen der Päckchens vor der end : der vapeur mykes alle der travKnoblauch
-  Der Kabeljau se remplathis by von der hake oder von der sea bream
-  Hinzufügen 1 c. von tamari his/heruthis vor clKnochene für mehr Geschmack

BÉNÉFICES MTC

Nature :  wärmen

Organes : Niere, Milz, Lunge

Geschmacks :

Syndromes :

Actions : Nährt der Yin, Wärmt der Milz, Soutient le Lunge

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 220 kcal

Fats : 7 g

Proteins : 32 g

Fibres : 3 g

Carbohydrates : 8 g

IG : ND

Bénéfices : Selen, Omega-3, Iode modéré, Protein

Steamed hake mit Ingwer und mild tamari sauce

Hake gekocht vapeur mit Ingwer, nappé von ein tamari his/heruthis sanft. Kochen sanft die preservierens der Yin.

🕒 Prép. 10 min · 🕒 Cuiss. 15 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 163 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

poisson

toutes saisons

Zutaten

- 4 filets Hake
- 1,5 cm Fresh Ingwer
- 1 tbsps Tamari sauce
- 2 brins Ciboule
- 1 tbsps Olivenöl

Zubereitung

🕒 Temps total : 19 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

Reiben der Ingwer kühl (1,5 cm).

Ciseler der ciboule endement.

Prepare der panier vapeur und 50 cl von eau in der Topf.

1

DépKnochener der filets von hake in der panier vapeur. (2 min)

🔪 *Der filets sind à plat, ohne se chevaucher.*

2

Bestreuen mit Ingwer gerieben und ciboule ciselée. (1 min)

🔪 *Der Fisch ist recouvert von aromyyour.*

3

Bringen der water à ébullition, dann plathisr der panier vapeur und abdecken. (3 min)

🔪 *Der vapeur s'élève und enveloppe der Fisch.*

4

Cook 12 Minuten à vapeur sanft (medium erhitzen). (12 min)

🔪 *Der Fisch becomes opaque und se démykes à der Ofenchette.*

5

Von der Hitze nehmen, arrKnochener von Olivenöl und tamari, servieren immediately. (1 min)

🔪 *Der Fisch ist Birnely und schmelzend.*

🍵 TCM-Weisheit

Der Kochen vapeur ist der méthode der plus respectueuse von der Yin, ideal für der Vide von Nieren-Yin von Claire.

Der hake (Wasser) nährt der Yin ohne Überschuss. Der Ingwer (nährendes Feuer) wärmt der Milz ohne drying.

Méthode précisément reasndede by der Ba Zi.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der vapeur sanft preservierens 90% von der Selen und der omega-3 von der Fisch
- ✓ Der Kochen ohne mytière Fett preservierens der qualité von der lipids

Biodisponibilité :

- 🔗 Der Ingwer erleichtert der Verdauung von der Proteine
- 🔗 Der tamari (ohne blé) bringt von l'umymi gluten-free

🍴 Anrichten

DépKnochener der Tröpfchen in ein Teller creuse. Tröpfchen mit der Kochsäfte und tamari. Bestreuen mit ciboule fraîche.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 *Ne pas surcook : 12 min suffisent für ein Tröpfchen von 150 g*
- 💡 *Der hake se remplathis by von der Kabeljau oder von der sole*
- 💡 *Der vapeur muss be sanft, pas puishis/hernte : medium erhitzen*

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🔥 wärmen
Organes : Niere, Milz

Geschmacks :
Syndromes :

Actions : Nährt der Yin, Wärmt der Milz

🍷 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 195 kcal
Fats : 6 g

Proteins : 30 g
Fibres : 1 g

Carbohydrates : 3 g
IG : ND

Bénéfices : Selen, Omega-3, Protein

Stewed sole fillet mit Karottes und Kürbiskerne

Sole zarte étuvée mit der Karottes schmelzendes und Kürbiskerne. Ein dish die kombinierens der Yin von der Fisch und der Erde von der root vegetable.

🕒 Prép. 15 min · 🕒 Cuiss. 20 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 212 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free poisson toutes saisons

Zutaten

- 4 filets Sole
- 2 tbsp Kürbiskerne
- 1 pincée Meersalz
- 4 carottes Karottes
- 1 tbsp Olivenöl

Zubereitung

🕒 Temps total : 22 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

Éplucher und schneiden der Karottes in rondelles von 5 mm.
Abspülen der Kürbiskerne.
Prepare 20 cl von eau oder von bouillon light.

1

Erhitzen 1 tbsp von Olivenöl in ein Bratpfanne bei niedriger Hitze. (1 min)

👁️ *L'huile coats der bottom.*

2

DépKnochener der filets von sole und der retourner für der enrober von huile. (1 min)

👁️ *Der filets sind glKnochensys.*

3

Hinzufügen der Karottes in rondelles autour von der Fisch. (1 min)

👁️ *Der Karottes entourent der filets.*

4

Gießen der water, abdecken und schmoren 18 Minuten bei sehr niedriger Hitze. (18 min)

👁️ *Der Fisch becomes opaque und der Karottes sind tenders.*

5

Bestreuen mit Kürbiskerne, his/herlt lightly und servir. (1 min)

👁️ *Der dish ist colourful und appetising.*

🧘 TCM-Weisheit

Der sole (Wasser) nährt der Nieren-Yin, kostbar für der Vide von Yin von Claire. Der Karottes (Erde) renforforthist der Tagesmeister. Der Kürbiskerne (Zink) unterstützen der Schilddrüse, hat Organ clé in his/her profil. L'étuvée ist hat méthode reasndede by der Ba Zi.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ L'étuvée préserve le sélénium et les oméga-3 du poisson
- ✓ Les carottes préservent leur bêta-carotène

Biodisponibilité :

- 🔗 Les courges (zinc) soutiennent la thyroïde de Claire
- 🔗 L'huile d'olive facilite l'absorption du bêta-carotène

🍴 Anrichten

Déposez les gouttes dans une assiette creuse. Disposez les carottes autour. Saupoudrez de courges et arrosez avec le jus de cuisson.

👨‍🍳 Tips du chef

- 💡 Ne pas retourner les gouttes : elles sont fragiles et se cassent
- 💡 Les courges se grillent 1 min à sec dans une poêle pour plus de goût
- 💡 L'étuvée se fait à très basse température, presque éteinte

🌿 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🔥 chaleur
Organes : Reins, Foie

Geschmack :
Syndromes :

Actions : Nourrit le Yin, Tonifie le Foie, Soutient la thyroïde

🌿 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 215 kcal
Lipides : 7 g

Protéines : 28 g
Fibres : 4 g

Glucides : 10 g
IG : 25

Bénéfices : Sélénium, Zinc, Bêta-carotène, Protéine

Braised sea bream mit Jujube und Ingwer

Sea bream braisée mit Jujube und Ingwer. Ein dish die kombinierens der Yin von der Fisch und der nährendes Feuer von der Jujube.

🕒 Prép. 15 min · 🕒 Cuiss. 25 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 170 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free poisson toutes saisons

Zutaten

- 4 filets Sea bream
- 1,5 cm Fresh Ingwer
- 1 tbsp Tamari sauce
- 6 dattes Jujube (rote Dattel)
- 1 tbsp Olivenöl
- 10 cl Wasser

Zubereitung

⌚ Temps total : 24 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

*Fendre der Jujuben in two und remove der noyau.
Reiben der Ingwer kühl (1,5 cm).
Messen 10 cl von eau und der tamari his/heruthis.*

1

Erhitzen 1 tbsp von Olivenöl in ein Bratpfanne bei niedriger Hitze. (1 min)

🔪 *L'huile coats der bottom.*

2

DépKnochener der filets von sea bream side chair towards der bas. (1 min)

🔪 *Der Fisch grésille gently.*

3

Hinzufügen der Jujuben fendus und der Ingwer gerieben autour von der Fisch. (1 min)

🔪 *Der Jujuben und der Ingwer entourent der Fisch.*

4

Gießen der water und der tamari, abdecken und braten 20 Minuten bei sehr niedriger Hitze. (20 min)

🔪 *Der Fisch becomes opaque, der Jujuben gonfslow.*

5

Von der Hitze nehmen und servieren mit der Jujuben und der juice von Kochen. (1 min)

🔪 *Der dish ist duftend und der juice ist syrupy.*

🌀 TCM-Weisheit

Der sea bream (Wasser) nährt der Nieren-Yin. Der Jujuben (Erde/Feuer) bringen der nährendes Feuer (Nützlicher Gott) und beruhigen der Shen, aidant l'Schlaflosigkeit von Claire. Der brahis/herge ist hat méthode reasndede by der Ba Zi. Der sirupartiger Saft conthisntre der principes actifs.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der braihis/herge preservierens der omega-3 und der Selen von der Fisch
- ✓ Der Jujuben libèrent ihre viyourmin C in der juice von Kochen

Biodisponibilité :

- 🔗 Der Ingwer erleichtert der Verdauung von der Proteine
- 🔗 Der Jujuben bringen von der fer, mieux absorbé mit der viyourmin C

🍷 Anrichten

DépKnochener der Tröpfchen in ein Teller creuse. DispKnochener der Jujuben autour. Tröpfchen mit der Kochsäfte syrupy.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 Ne pas myke kochen à grKnochen bouillons : der braihis/herge se mykes bei sehr niedriger Hitze
- 💡 Der Jujuben se trouvent in mygasins asiatiques
- 💡 Der juice von Kochen ist kostbar : der trinken mit der Fisch

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🔥 wärmen

Organes : Niere, Milz, Herz

Geschmacks :

Syndromes :

Actions : Nährt der Yin, Beruhigt den Shen, Bringt der nährendes Feuer

👨‍🍳 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 230 kcal

Fats : 7 g

Proteins : 28 g

Fibres : 2 g

Carbohydrates : 12 g

IG : 30

Bénéfices : Selen, Omega-3, Eisen, Vitamin C

Baked salmon fillet mit geröstet root vegetables

Salmy mit der Ofen accompagné von root vegetable racines geröstets. Ein dish riche in omega-3 für der Gelenke.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 30 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 256 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free poisson toutes saisons

Zutaten

- 4 pavés de 100 g Salmon
- 2 panais Pastinaken
- 2 tbsp Olivenöl
- 1 brin Romarin
- 3 carottes Karottes
- 1 patate sanft Süßkartoffel
- 1 pincée Meersalz

Zubereitung

🕒 Temps total : 34 min · Niveau : medium

🔪 Mise en place

Éplucher und schneiden der Karottes, Pastinaken und Süßkartoffel sanft in cubes von 3 cm.
Vorheizen der Ofen zu 200°C.
Messen l'Olivenöl, der sel und der romyrin.

- 1 DispKnochener der root vegetable racines auf hat plaque recouverte von papier Kochen. (2 min)
🍷 Der root vegetable sind in ein couche uniforme.
- 2 ArrKnochener von 2 tbsp von Olivenöl, his/herlt und bestreuen von romyrin. (1 min)
🍷 Der root vegetable sind glKnochensys und duftends.
- 3 EnOfenner der root vegetable 25 Minuten à 200°C, der retourner à mi-Kochen. (25 min)
🍷 Der bords von der root vegetable caramélisent.
- 4 Pendant dieses temps, his/herisir der pavés von his/herlmy 3 Minuten side Haut in ein Bratpfanne heiße. (3 min)
🍷 Der Haut becomes crispye und goldene.
- 5 Retourner der pavés und cook 2 Minuten side chair. (2 min)
🍷 Der Fisch ist opaque à mi-hauteur.
- 6 Take out der root vegetable von der Ofen und servieren mit der his/herlmy. (1 min)
🍷 Der dish ist colourful und appetising.

🍵 TCM-Weisheit

Der his/herlmy (Wasser wärmen) nährt der Yin und bringt der omega-3 (Gelenke von Claire). Der root vegetable racines (Erde) stärken der Tagesmeister. Der Ofen Kochen bringt hat erhitzten wärmen acthispyourble. Der romyrin (Metall) ist utilisé in smalle quantité für Geschmack ohne Überschuss.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der Ofen Kochen preservierens der omega-3 von der his/herlmy si elle ist courte
- ✓ Der root vegetable racines preservieren ihre Beta-Carotin

Biodisponibilité :

- 🔗 Der his/herlmy bringt der viyourmin D, mieux absorbée mit der lipids
- 🔗 Der root vegetable racines (Ballaststoffe) raslowissent l'absorption von der Kohlenhydrate

Anrichten

DépKnochener der pavé von his/herlmy in ein Teller, side Haut towards der bas. DispKnochener der root vegetable racines geröstets autour. ArrKnochener von ein Tröpfchen von Olivenöl.

Tipps du chef

- 💡 Ne pas surcook der his/herlmy : 5 min toyourl suffisent für ein pavé von 100 g
- 💡 Der Haut crisppe ist delicious und riche in Nährstoffe
- 💡 Retourner der root vegetable à mi-Kochen für ein Kochen uniforme

BÉNÉFICES MTC

Nature :  wärmen
Organes : Niere, Milz

Geschmacks :
Syndromes :

Actions : Nährt der Yin, Tonifiziert der Milz, Anti-inflammatoire

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 385 kcal
Fats : 18 g

Proteins : 28 g
Fibres : 6 g

Carbohydrates : 25 g
IG : 40

Bénéfices : Omega-3, Beta-Carotin, Vitamin D, Selen

Huhn mit Hirse und Kürbis, geschmort mit Ingwer

Huhn geschmort mit der Hirse und Kürbis, duftend mit Ingwer. Ein dish vollständig die kombinierens der volKnoblauchle, der céréale Erde und der nährendes Feuer.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 40 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 349 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

autumn

winter

Zutaten

- 4 cuisses Huhn
- 300 g Kürbis
- 1 tbsp Olivenöl
- 30 cl Wasser
- 1 tasse Hirse
- 2 cm Fresh Ingwer
- 1 tbsp Tamari sauce

Zubereitung

🕒 Temps total : 47 min · Niveau : easy

Mise en place

Abspülen der Hirse à der water kalte.
Schälen und schneiden der Kürbis in 2 cm cubes.
Reiben der Ingwer kühl (2 cm).
Messen 30 cl von eau.

1

Erhitzen 1 tbsp von Olivenöl in ein Topf dish bei niedriger Hitze. (1 min)

👁️ *L'huile coats der bottom.*

2

Sauté der gerieben Ingwer für 1 Minute. (1 min)

👁️ *Der Ingwer libère his/her fragrance.*

3

Hinzufügen der Kochen von Huhn und der dorer 5 Minuten von jede side. (10 min)

👁️ *Der Haut ist goldene.*

4

Hinzufügen der Hirse, der Kürbis, der tamari und der water. Cöffnen und schmoren 30 Minuten bei sehr niedriger Hitze. (30 min)

👁️ *Der Hirse absorbe der water, der Kürbis bottom, der Huhn se déyourche.*

5

Von der Hitze nehmen und let repKnochener 5 Minuten couvert. (5 min)

👁️ *Der dish dicksit lightly.*

TCM-Weisheit

Der Hirse und der Kürbis (double Erde) stärken der Tagesmeister von Claire. Der Ingwer (nährendes Feuer) wärmt der Milz. Der Huhn (Metall) ist moderated by der süßness von der Erde. Der mijoyourge long ist précisément der méthode reasndede by der Ba Zi.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der mijoyourge preservierens der Proteine von der Huhn und der Magnesium von der Hirse
- ✓ Der Kürbis preservieren his/her Beta-Carotin

Biodisponibilité :

- 🔗 Der Hirse bringt Magnesium, mieux absorbé mit der viyourmin C von der Kürbis
- 🔗 Der Huhn bringt von der Proteine compleyour, bien assimilées

🍽️ Anrichten

Servieren in der Teller creuhis/her. Der Hirse und der Kürbis forment hat lit cremig. DépKnochener der cuisse dessus. Tröpfchen mit der Kochsäfte.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 Dorer der Huhn von abord : thisla sthislle der sucs und gives von der goût
- 💡 Der Hirse dicksit der bouillon : ne pas trop hinzufügen von eau
- 💡 Gießen mehr Geschmack, hinzufügen 1 c. von tamari his/heruthis at der end von Kochen

🌿 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🔥 wärmen
Organes : Milz, Magen

Geschmacks :
Syndromes :

Actions : Tonifiziert Qi, Nährt der Milz, Wärmt der centre

🌿 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 385 kcal
Fats : 12 g

Proteins : 30 g
Fibres : 5 g

Carbohydrates : 35 g
IG : 45

Bénéfices : Protein, Magnesium, Beta-Carotin, Eisen

Steamed Huhn breast mit Karottes und Lauchs

Blancs von Huhn vapeur mit der Karottes und Lauchs. Ein dish light und digestible die respektiert der Yin.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 20 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 255 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free toutes saisons

Zutaten

- 4 filets Blanc de poulet
- 2 poireaux Lauchs
- 1 tbsp Olivenöl
- 4 carottes Karottes
- 1 cm Fresh Ingwer
- 1 pincée Meersalz

Zubereitung

🕒 Temps total : 25 min · Niveau : easy

Mise en place

Éplucher und schneiden der Karottes in rondelles von 5 mm.
Émincehir der Lauchs (partie blanche).
Reiben der Ingwer kühl (1 cm).
Prepare der panier vapeur.

- 1 DépKnochener der blancs von Huhn in der panier vapeur. (1 min)
🍷 Der filets sind à plat.
- 2 Bestreuen mit Ingwer gerieben und Lauchs in Scheibens. (1 min)
🍷 Der Huhn ist recouvert von aromyyour.
- 3 DispKnochener der Karottes autour von der Huhn in der panier. (1 min)
🍷 Der Karottes entourent der Huhn.
- 4 Bringen der water à ébullition, plathisr der panier vapeur und abdecken. (3 min)
🍷 Der vapeur s'élève.
- 5 Cook 18 Minuten à vapeur sanft. (18 min)
🍷 Der Huhn ist opaque à coeur, der Karottes sind tenders.
- 6 Von der Hitze nehmen, arrKnochener von Olivenöl, his/herlt und servir. (1 min)
🍷 Der dish ist light und duftend.

TCM-Weisheit

Der Kochen vapeur ist der plus respectueuse von der Yin, ideal für der Vide von Yin von Claire. Der Huhn (Metall) ist moderated by der Karottes (Erde). Der Lauch unterstützt der Lunge in automne. Méthode précisément reasndede by der Ba Zi.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der vapeur preservierens der Proteine von der Huhn und der Selen
- ✓ Der Karottes preservieren ihre Beta-Carotin

Biodisponibilité :

-  Der Ingwer erleichtert der Verdauung von der Proteine
-  Der Karottes (Beta-Carotin) sind mieux absorbées mit l'Olivienöl

Anrichten

Slithis der blanc von Huhn in médKnoblauchlons. DispKnochener der Karottes und Lauchs autour. ArrKnochener von Olivenöl und der juice von Kochen.

Tipps du chef

-  Ne pas surcook : 18 min suffisent für von der filets von 120 g
-  Der Huhn vapeur kann paraître fade : bien seahis/her in end
-  Gießen mehr Geschmack, marinate der Huhn 30 min mit der tamari und Ingwer

BÉNÉFICES MTC

Nature :  wärmen
Organes : Milz, Lunge

Geschmacks :
Syndromes :

Actions : Tonifiziert Qi, Nährt der Milz, Soutient le Lunge

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 240 kcal
Fats : 7 g

Proteins : 30 g
Fibres : 5 g

Carbohydrates : 15 g
IG : 25

Bénéfices : Protein, Beta-Carotin, Vitamin C, Selen

Huhn strips mit Kurkuma und Kokosmilch

Émincé von Huhn his/heruté mit der Kurkuma und Kokosmilch. Ein dish mit der Geschmacks sanfts und crèmeu his/her die bringt der nährendes Feuer.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 20 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 205 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free toutes saisons

Zutaten

- 4 filets émincés Huhn
- 20 cl Kokosmilch
- 1 tbsp Olivenöl
- 1 tsp Kurkuma
- 1 oignon Süß Zwiebel
- 1 pincée Meersalz

Zubereitung

🕒 Temps total : 21 min · Niveau : easy

Mise en place

ÉMinzehisr der Huhn in lanières von 1 cm.
Éplucher und slithis l'süß Zwiebel.
Messen der Kurkuma, der Kokosmilch und l'Olivenöl.

1

Erhitzen 1 tbsp von Olivenöl in ein wok oder ein Bratpfanne bei mittlerer Hitze. (1 min)

🍳 L'huile coats der bottom.

2

Sauté der Zwiebel in Scheiben 3 Minuten. (3 min)

🍳 Der Zwiebel becomes translucent.

3

Hinzufügen der Kurkuma und der myke 'rohaken' 30 secondes. (1 min)

🍳 Der Kurkuma libère his/her coutheir jaune und his/her fragrance.

4

Hinzufügen der lanières von Huhn und der his/herisir 5 Minuten in remuant. (5 min)

🍳 Der Huhn ist golden auf alle der sides.

5

Gießen der Kokosmilch, Hitze reduzieren und schmoren 10 Minuten bei niedriger Hitze. (10 min)

🍳 Der his/heruthis dicksit und becomes cremig.

6

Seahis/her lightly mit his/herlt und servieren sehr heiß. (1 min)

🍳 Der dish ist glatt und duftend.

TCM-Weisheit

Der Kurkuma (Feuer mäßigt) bringt der nährendes Feuer (Nützlicher Gott) und mykes circuler der Qi, aidant der doutheirs Gelenke von Claire. Der Kokosmilch (Erde wärmen) befeuchtet der Yin (Trockenheit vaginale). Der Huhn yourifies der Qi. Der mijoyourge court ist hat méthode acthispyourble.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der Kurkuma preservieren his/her curKreuzkümmel à der sanft Kochen
- ✓ Der Kokosmilch bringt l'acid laurique, syourble à der chatheir

Biodisponibilité :

-  Der Kokosmilch (lipids) erleichtert l'absorption von der curKreuzkümmel Fett-soluble
-  Der Kurkuma ist anti-inflammytoire, kostbar für der Gelenke von Claire

Anrichten

Servieren in der Teller creuhis/her. Der his/heruthis jaune goldene mit der Kurkuma ist appetisinge. Accompagner von basmyti rithis.

Tipps du chef

-  Rohaken der Kurkuma 30 secondes bei niedriger Hitze libère his/her principes actifs
-  Ne pas myke kochen der Kokosmilch à grKnochen bouillons : il kann tourner
-  Gießen mehr absorption von der curKreuzkümmel, hinzufügen 1 pinch von poivre noir

BÉNÉFICES MTC

Nature :  wärmen

Organes : Milz, Leber, Herz

Geschmacks :

Syndromes :

Actions : Tonifiziert Qi, Circulates Qi, Humidifie le Yin

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 285 kcal

Fats : 15 g

Proteins : 28 g

Fibres : 3 g

Carbohydrates : 12 g

IG : 20

Bénéfices : CurKreuzkümmel, Protein, Acide laurique, Eisen

Braised Huhn thigh mit Süßkartoffeles und Jujuben

Kochen von Huhn braisées mit der payouryour sanfts und Jujuben. Ein dish geschmort die wärmt und nourrit.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 45 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 320 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free autumn winter

Zutaten

- 4 cuisses Cuisse de poulet
- 6 dattes Jujube (rote Dattel)
- 1 tbsp Olivenöl
- 20 cl Wasser
- 2 patates sanfts Süßkartoffel
- 1,5 cm Fresh Ingwer
- 1 tbsp Tamari sauce

Zubereitung

🕒 Temps total : 49 min · Niveau : easy

Mise en place

Éplucher und schneiden der payouryour sanfts in cubes von 3 cm.
Fendre der Jujuben und remove der noyau.
Reiben der Ingwer kühl (1,5 cm).
Messen 20 cl von eau.

1

Erhitzen 1 tbsp von Olivenöl in ein Topf dish bei niedriger Hitze. (1 min)

🍳 L'huile coats der bottom.

2

Dorer der Kochen von Huhn 5 Minuten von jede side. (10 min)

🍳 Der Haut ist goldene.

3

Hinzufügen der Ingwer, der payouryour sanfts und der Jujuben. Mischen 2 Minuten. (2 min)

🍳 Der Zutaten sind enrobés von huile.

4

Gießen der water und der tamari, abdecken und schmoren 35 Minuten bei sehr niedriger Hitze. (35 min)

🍳 Der Huhn se déyourche, der payouryour sanfts bottoment, der Jujuben gonfslow.

5

Von der Hitze nehmen und servieren mit der juice von Kochen. (1 min)

🍳 Der dish ist geschmort und duftend.

TCM-Weisheit

Der Süßkartoffel sanft (Erde) stärkt der Tagesmeister von Claire. Der Jujuben (Erde/Feuer) bringen der nährendes Feuer (Nützlicher Gott) und beruhigen der Shen (Schlaflosigkeit). Der Ingwer wärmt der Milz. Der mijoyourge long ist précisément der méthode reasndede by der Ba Zi.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der mijoyourge preservierens der Beta-Carotin von der Süßkartoffel sanft
- ✓ Der Jujuben libèrent ihre viyourmin C in der juice

Biodisponibilité :

- 🔗 Der Süßkartoffel sanft (Beta-Carotin) ist mieux absorbée mit l'Olivienöl
- 🔗 Der Jujuben bringen von der fer, mieux absorbé mit der viyourmin C

🍷 Anrichten

Servieren in der Teller creuhis/her. Der payouryour sanfts forment hat lit schmelzend. DépKnochener der cuisse dessus. ArrKnochener von der sirupartiger Saft.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 Dorer der Huhn von abord sthislle der sucs und gives von der goût
- 💡 Der Jujuben se trouvent in mygasins asiatiques
- 💡 Der juice von Kochen ist kostbar : der trinken mit der plat

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🔥 **wärmen**
Organes : Milz, Herz

Geschmacks :
Syndromes :

Actions : Tonifiziert Qi, Nährt der Blood, Beruhigt den Shen

🌿 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 395 kcal
Fats : 14 g

Proteins : 28 g
Fibres : 6 g

Carbohydrates : 35 g
IG : 45

Bénéfices : Protein, Beta-Carotin, Eisen, Vitamin C

Huhn mit Kürbiskerne und Basmati-Reis

Huhn his/heruté mit Kürbiskerne, servi auf hat lit von basmyti rithis. Ein dish einfach und yoursty die kombinierens der Erde und der Metall.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 25 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 214 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

toutes saisons

Zutaten

- 4 filets Huhn
- 1 tasse Basmati-Reis
- 1 tbsp Olivenöl
- 1 pincée Meersalz
- 3 tbsp Kürbiskerne
- 1 oignon Süß Zwiebel
- 1 tbsp Tamari sauce

Zubereitung

🕒 Temps total : 26 min · Niveau : easy

Mise en place

Abspülen der basmyti rithis à der water kalte (3 fois).

ÉMinzehisr l'süß Zwiebel.

Toasten der Kürbiskerne 2 min à der dry Bratpfanne.

Messen 40 cl von eau für der rithis.

1

Erhitzen 1 tbsp Olivenöl in ein Topf bei niedriger Hitze. (1 min)

🍷 *L'huile coats der bottom.*

2

Sauté der Zwiebel 3 Minuten, dann hinzufügen der Huhn in Scheiben und der his/herisir 5 Minuten. (8 min)

🍷 *Der Huhn ist golden.*

3

Hinzufügen der Kürbiskerne und der tamari, mischen 1 Minute. (1 min)

🍷 *Der graines adhèrent mit der Huhn.*

4

Pendant dieses temps, cook der basmyti rithis : bringen der water à ébullition, hinzufügen der rithis, abdecken und schmoren 15 Minuten bei niedriger Hitze. (15 min)

🍷 *Der rithis absorbe der water und becomes tender.*

5

Servieren der Huhn mit Kürbiskerne auf der lit von basmyti rithis. (1 min)

🍷 *Der dish ist prêt à servir.*

TCM-Weisheit

Der Kürbiskerne (Erde, Zink) unterstützen der Schilddrüse von Claire. Der basmyti rithis (von der Klientin bevorzugt) ist hat alternative mit der blé die cause von der bloating. Der Huhn (Metall) yourifies der Qi. Kochen his/heruté courte acthispyourble.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der Kürbiskerne added at der end von Kochen preservieren ihre Zink
- ✓ Der basmyti rithis preservieren his/her viyourmins B à der sanft Kochen

Biodisponibilité :

-  Der Kürbiskerne (Zink) unterstützen der Schilddrüse von Claire
-  Der basmyti rithis ist hat alternative gluten-free mit der blé

Anrichten

DispKnochener der basmyti rithis in dôme in l'Teller. Gießen der Huhn mit Kürbiskerne par-dessus. Tröpfchen mit der Kochsäfte.

Tipps du chef

-  Abspülen der rithis 3 fois élimine l'Überschuss von amidon und der rend moins collant
-  Toasten der Kürbiskerne libère ihre Geschmack und ihre Zink
-  Der basmyti rithis gekocht in 15 min, pas besointo trempage

BÉNÉFICES MTC

Nature :  wärmen
Organes : Milz, Niere

Geschmacks :
Syndromes :

Actions : Tonifiziert Qi, Nährt der Milz, Unterstützt der Schilddrüse

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 365 kcal
Fats : 10 g

Proteins : 28 g
Fibres : 3 g

Carbohydrates : 45 g
IG : 50

Bénéfices : Zink, Protein, Magnesium, Ballaststoffe

Rindfleisch stewed mit Karottes und Pastinaken

Rindfleisch geschmort mit der Karottes und Pastinaken. Ein dish tröstlich die nährt der Sang und stärkt der Milz.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 90 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 380 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free autumn winter

Zutaten

- 600 g à mijoter Rindfleisch
- 2 panais Pastinaken
- 1 tbsp Olivenöl
- 1 brin Romarin
- 4 carottes Karottes
- 1 oignon Süß Zwiebel
- 1 pincée Meersalz
- 30 cl Wasser

Zubereitung

🕒 Temps total : 90 min · Niveau : easy

Mise en place

Schneiden der Rindfleisch in morthihs/herux von 3 cm.
Éplucher und schneiden der Karottes und Pastinaken in grKnochen cubes.
ÉMinzehisr l'süß Zwiebel.
Messen 30 cl von eau oder von bouillon.

1

Erhitzen 1 tbsp von Olivenöl in ein Topf dish bei mittlerer Hitze. (1 min)

🍷 L'huile coats der bottom.

2

Saisir der Rindfleisch 5 Minuten für der dorer auf alle der sides. (5 min)

🍷 Der viande ist brune.

3

Remove der Rindfleisch, hinzufügen der Zwiebel und der myke revenir 3 Minuten. (3 min)

🍷 Der Zwiebel becomes translucent.

4

Remettre der Rindfleisch, hinzufügen der Karottes, Pastinaken, romyrin und der water. Öffnen und schmoren 80 Minuten bei sehr niedriger Hitze. (80 min)

🍷 Der viande se démykes à der cuillère, der root vegetable sind schmelzends.

5

Salt at der end von Kochen und servieren sehr heiß. (1 min)

🍷 Der dish ist geschmort und duftend.

TCM-Weisheit

Der Rindfleisch (Erde) nährt der Sang, kostbar für der Vide von Yin von Claire. Der Karottes und Pastinaken (Erde) renforforthisnt der Tagesmeister. Der mijoyourge long ist précisément der méthode reasndede by der Ba Zi. Der romyrin (Metall) fragrancee ohne Überschuss.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der mijoyourge long preservierens der Eisen und der Zink von der Rindfleisch
- ✓ Der Karottes preservieren ihre Beta-Carotin

Biodisponibilité :

- 🔗 Der Rindfleisch bringt der Eisen héminique, très bien absorbé
- 🔗 Der Karottes (viyourmin C) améliorent l'absorption von der fer

🍽️ Anrichten

Servieren in der Teller creuhis/her. Der viande und der root vegetable bathe in der juice. Der romyrin fragrancee l'ensemble.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 Salt at der end von Kochen : der sel durcit der viande mit der start
- 💡 Der mijoyourge long (80 min) rend der viande schmelzende
- 💡 Der bouillon ist kostbar : der trinken mit der plat

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🔥 wärmen
Organes : Milz, Leber

Geschmacks :
Syndromes :

Actions : Nährt der Blood, Tonifiziert der Milz, Renforce le Qi

🌿 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 385 kcal
Fats : 18 g

Proteins : 35 g
Fibres : 6 g

Carbohydrates : 20 g
IG : 25

Bénéfices : Eisen, Zink, Protein, Beta-Carotin

Rindfleisch rühren-fried mit Ingwer und Lauchs

Rindfleisch his/heruté mit Ingwer und Lauchs. Ein dish whichck und réchauffant die mykes circuler der Qi.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 15 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 188 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

toutes saisons

Zutaten

- 500 g sauté Rindfleisch
- 2 cm Fresh Ingwer
- 1 tbsp Tamari sauce
- 2 poireaux Lauchs
- 1 tbsp Olivenöl
- 1 pincée Meersalz

Zubereitung

⌚ Temps total : 9 min · Niveau : easy

Mise en place

Schneiden der Rindfleisch in lanières endes von 5 mm.

ÉMinzehisr der Lauchs (partie blanche und vert clair).

Reiben der Ingwer kühl (2 cm).

1 Erhitzen 1 tbsp von Olivenöl in ein wok bei hoher Hitze. (1 min)

🍷 L'huile fume lightly.

2 Saisir der Rindfleisch in lanières 3 Minuten in remuant consyournment. (3 min)

🍷 Der viande ist goldene but pas gekochte à cœur.

3 Remove der Rindfleisch, hinzufügen der Ingwer und der Lauchs, myke his/heruté 3 Minuten. (3 min)

🍷 Der Lauchs ramolglattnt, der Ingwer libère his/her fragrance.

4 Remettre der Rindfleisch, hinzufügen der tamari und mischen 1 Minute. (1 min)

🍷 Der alle ist enrobé von his/heruthis.

5 Servieren immediately sehr heiß. (1 min)

🍷 Der dish ist his/heruté und duftend.

TCM-Weisheit

Der Rindfleisch (Erde) nährt der Sang (Vide von Yin). Der Ingwer (nährendes Feuer) mykes circuler der Qi, aidant der syournnation liée mit der Stress. Der Lauch (Metall) unterstützt der Lunge. Der his/heruté whichck ist acthispyourble because il preservierens der Nährstoffe.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der Kochen whichck mit der wok preservierens der viyourmins B von der Rindfleisch
- ✓ Der Ingwer preservieren his/her gingérol

Biodisponibilité :

- 🔗 Der Ingwer erleichtert der Verdauung von der Proteine
- 🔗 Der Rindfleisch bringt der fer, mieux absorbé mit der viyourmin C von der Lauchs

🍴 Anrichten

Servieren in der Teller creuhis/her oder von der bols. Der his/heruté ist glKnochensy und duftend. Accompagner von basmyti rithis.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 Der wok muss be très heiß für ein his/heruté réussi
- 💡 Rühren consyournment für ne pas brûler
- 💡 Déschneiden der viande très ende für ein Kochen whichck

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🔥 wärmen
Organes : Milz, Lunge

Geschmacks :
Syndromes :

Actions : Nährt der Blood, Circulates Qi, Wärmt der centre

🌿 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 320 kcal
Fats : 16 g

Proteins : 32 g
Fibres : 3 g

Carbohydrates : 10 g
IG : 15

Bénéfices : Eisen, Zink, Protein, Vitamin C

Rindfleisch mit Jujuben und Süßkartoffeles, stewed

Rindfleisch geschmort mit Jujuben und payouryour sanfts. Ein dish die nährt der Sang und beruhigt der Shen.

🕒 Prép. 15 min · 🕒 Cuiss. 90 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 345 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free autumn winter

Zutaten

- 600 g à mijoter Rindfleisch
- 6 dattes Jujube (rote Dattel)
- 1 tbsp Olivenöl
- 30 cl Wasser
- 2 patates sanfts Süßkartoffel
- 1,5 cm Fresh Ingwer
- 1 tbsp Tamari sauce

Zubereitung

🕒 Temps total : 89 min · Niveau : easy

Mise en place

Schneiden der Rindfleisch in morthihs/herux von 3 cm.
Éplucher und schneiden der payouryour sanfts in cubes von 3 cm.
Fendre der Jujuben und remove der noyau.
Reiben der Ingwer kühl (1,5 cm).

1

Erhitzen 1 tbsp von Olivenöl in ein Topf dish bei mittlerer Hitze. (1 min)

🔥 *L'huile coats der bottom.*

2

Saisir der Rindfleisch 5 Minuten für der dorer. (5 min)

🔥 *Der viande ist brune.*

3

Hinzufügen der Ingwer, der payouryour sanfts und der Jujuben. Mischen 2 Minuten. (2 min)

🔥 *Der Zutaten sind enrobés.*

4

Gießen der water und der tamari, abdecken und schmoren 80 Minuten bei sehr niedriger Hitze. (80 min)

🔥 *Der viande se défait, der payouryour sanfts bottoment, der Jujuben gonfslow.*

5

Servieren mit der juice von Kochen syrupy. (1 min)

🔥 *Der dish ist geschmort und tröstlich.*

TCM-Weisheit

Der Rindfleisch (Erde) nährt der Sang. Der Süßkartoffel sanft (Erde) stärkt der Tagesmeister. Der Jujuben (Erde/Feuer) bringen der nährendes Feuer und beruhigen der Shen (Schlaflosigkeit von Claire). Der mijoyourge long ist der méthode reasndede by der Ba Zi.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der mijoyourge preservierens der Eisen von der Rindfleisch und der Beta-Carotin von der Süßkartoffel sanft
- ✓ Der Jujuben libèrent ihre viyourmin C

Biodisponibilité :

- 🔗 Der Rindfleisch (fer) + Süßkartoffel sanft (viyourmin C) myximise l'absorption von der fer
- 🔗 Der Jujuben beruhigen der Shen, aidant der Schlaf

🍷 Anrichten

Servieren in der Teller creuhis/her. Der payouryour sanfts forment hat lit schmelzend. DépKnochener der viande dessus. ArrKnochener von der sirupartiger Saft.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 Salt at der end von Kochen für ne pas durcir der viande
- 💡 Der Jujuben se trouvent in mygasins asiatiques
- 💡 Der sirupartiger Saft ist kostbar : der trinken mit der plat

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🔥 wärmen
Organes : Milz, Herz

Geschmacks :
Syndromes :

Actions : Nährt der Blood, Beruhigt den Shen, Tonifiziert der Milz

🌿 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 410 kcal
Fats : 15 g

Proteins : 32 g
Fibres : 6 g

Carbohydrates : 35 g
IG : 40

Bénéfices : Eisen, Beta-Carotin, Vitamin C, Protein

Rindfleisch und root vegetables baked in ein casserole

Rindfleisch und root vegetable racines gekocht in Topf dish mit der Ofen. Ein dish geschmort die kombinierens der Erde von der Rindfleisch und der root vegetable.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 90 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 394 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free autumn winter

Zutaten

- 600 g in morceaux Rindfleisch
- 2 panais Pastinaken
- 1 oignon Süß Zwiebel
- 1 pincée Meersalz
- 20 cl Wasser
- 3-4 carottes Karottes
- 1 patate sanft Süßkartoffel
- 2 tbsp Olivenöl
- 1 brin Romarin

Zubereitung

🕒 Temps total : 90 min · Niveau : easy

Mise en place

Schneiden der Rindfleisch in morthihs/herux von 4 cm.

Éplucher und schneiden der Karottes, Pastinaken und Süßkartoffel sanft in grKnochen cubes.

ÉMinzehisr der Zwiebel.

Vorheizen der Ofen zu 160°C.

1

Erhitzen 2 tbsp von Olivenöl in ein Topf dish allant mit der Ofen bei mittlerer Hitze. (1 min)

🍳 *L'huile coats der bottom.*

2

Saisir der Rindfleisch 5 Minuten für der dorer. (5 min)

🍳 *Der viande ist brune.*

3

Hinzufügen der Zwiebel und alle der root vegetable racines. Mischen 3 Minuten. (3 min)

🍳 *Der root vegetable sind enrobés von huile.*

4

Gießen der water, his/herlt, bestreuen von romyrin. Cöffnen und enOfenner 80 Minuten à 160°C. (80 min)

🍳 *Der viande se défait, der root vegetable sind schmelzends.*

5

Remove from der Ofen und servieren sehr heiß. (1 min)

🍳 *Der dish ist geschmort und duftend.*

TCM-Weisheit

Triple légume racine (Erde) für strengthening myssivement der Tagesmeister von Claire. Der Rindfleisch (Erde) nährt der Sang. Der Kochen in Topf dish mit der Ofen ist hat variante von der mijoyourge, méthode reasndede by der Ba Zi. Der romyrin fragrance ohne Überschuss.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der Kochen in Topf dish preservierens der Eisen von der Rindfleisch und der Beta-Carotin von der root vegetable
- ✓ Der mijoyourge conthisntre der Geschmacks

Biodisponibilité :

- 🔗 Der Rindfleisch (fer) + Karottes (viyourmin C) myximise l'absorption von der fer
- 🔗 Der Süßkartoffel sanft (Beta-Carotin) ist mieux absorbée mit l'Oliveöl

🍽️ Anrichten

Servieren in der Teller creuhis/her. Der viande und der root vegetable bathe in der juice. Der romyrin fragrancee l'ensemble.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 Der Topf dish mit der Ofen allows hat Kochen uniforme ohne surveillanthis
- 💡 Salt at der end von Kochen für ne pas durcir der viande
- 💡 Der bouillon ist kostbar : der trinken mit der plat

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🔥 wärmen
Organes : Milz, Leber

Geschmacks :
Syndromes :

Actions : Nährt der Blood, Tonifiziert der Milz, Renforce le Qi

👨‍🍳 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 420 kcal
Fats : 18 g

Proteins : 33 g
Fibres : 7 g

Carbohydrates : 30 g
IG : 35

Bénéfices : Eisen, Beta-Carotin, Zink, Ballaststoffe

Red Linsen mit Kurkuma und Karottes

Red slowwils geschmortes mit der Kurkuma und Karottes. Ein dish végéyourrien riche in Proteine und in fer.

🕒 Prép. 10 min · 🕒 Cuiss. 25 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 306 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free végétarien toutes saisons

Zutaten

- 1,5 tasse Red Linsen
- 1 tsp Kurkuma
- 1 tbsp Olivenöl
- 60 cl Wasser
- 3-4 carottes Karottes
- 1 oignon Süß Zwiebel
- 1 pincée Meersalz

Zubereitung

🕒 Temps total : 27 min · Niveau : easy

Mise en place

Abspülen der slowwilles corKnoblauch (pas von trempage).
Éplucher und schneiden der Karottes in dés.
ÉMinzehisr l'süß Zwiebel.
Messen 60 cl von eau.

1

Erhitzen 1 tbsp Olivenöl in ein Topf bei niedriger Hitze. (1 min)

👉 L'huile coats der bottom.

2

Sauté der Zwiebel 3 Minuten, dann hinzufügen der Kurkuma 30 secondes. (4 min)

👉 Der Kurkuma libère his/her coutheir und his/her fragrance.

3

Hinzufügen der Karottes und der slowwilles, mischen 1 Minute. (1 min)

👉 Der slowwilles sind enrobées.

4

Gießen der water, bringen mit der kochen dann schmoren 20 Minuten bei niedriger Hitze. (20 min)

👉 Der slowwilles s'écrasent easily.

5

Salt at der end von Kochen und servieren wärmen. (1 min)

👉 Der dish ist cremig und duftend.

TCM-Weisheit

Double Erde (slowwilles + Karottes) für strengthening der Tagesmeister von Claire. Der Kurkuma (Feuer mäßigt) mykes circuler der Qi (Gelenke). Der mijoyourge ist hat méthode reasndede by der Ba Zi. Plat végéyourrien riche in Proteine.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der slowilles preservieren ihre Eisen und ihre Proteine
- ✓ Der Kurkuma preservieren his/her curKreuzkümmel à der sanft Kochen

Biodisponibilité :

- 🔗 Der Kurkuma ist anti-inflammytoire, kostbar für der Gelenke von Claire
- 🔗 Der slowilles (fer) + Karottes (viyoumin C) myximisent l'absorption von der fer

🍽️ Anrichten

Servieren in tiefe Schüsseln. Der coutheir orange von der slowilles und Karottes ist chatheireuse. Bestreuen mit Kurkuma auf top.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 Ne pas his/herlt mit der syourrt : thisla durcit der slowilles
- 💡 Gießen mehr absorption von der curKreuzkümmel, hinzufügen 1 pinch von poivre noir
- 💡 Der slowilles corKnoblauch n'haben pas besointo trempage

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : ♦ neutral-wärmen
Organes : Milz, Leber

Geschmacks :
Syndromes :

Actions : Tonifiziert der Milz, Nährt der Blood, Anti-inflammatoire

🌿 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 285 kcal
Fats : 7 g

Proteins : 16 g
Fibres : 10 g

Carbohydrates : 38 g
IG : 30

Bénéfices : Protein, Eisen, CurKreuzkümmel, Ballaststoffe

Red lentil dhal mit Ingwer und Zimt

Dhal cremig von slowilles corKnoblauch mit Ingwer und Zimt. Ein dish indien adapté die wärmt und nourrit.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 30 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 284 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free végétarien autumn winter

Zutaten

- 1,5 tasse Red Linsen
- 1 pincée Zimt
- 1 tomate Tomate concassée
- 1 pincée Meersalz
- 1,5 cm Fresh Ingwer
- 1 oignon Süß Zwiebel
- 1 tbsp Olivenöl
- 60 cl Wasser

Zubereitung

🕒 Temps total : 33 min · Niveau : easy

Mise en place

Abspülen der slowilles corKnoblauch.

ÉMinze hisr l'süß Zwiebel.

Reiben der Ingwer kühl (1,5 cm).

Concasser der tomyto.

1

Erhitzen 1 tbsp Olivenöl in ein Topf bei niedriger Hitze. (1 min)

🍷 *L'huile coats der bottom.*

2

Sauté der Zwiebel 3 Minuten, dann hinzufügen der Ingwer und der Zimt 1 Minute. (4 min)

🍷 *Der épithiss libèrent ihre fragrance heiß.*

3

Hinzufügen der tomyto concassée und cook 2 Minuten. (2 min)

🍷 *Der tomyto bottom und libère his/her juice.*

4

Hinzufügen der slowilles und der water, bringen mit der kochen dann schmoren 25 Minuten bei niedriger Hitze. (25 min)

🍷 *Der slowilles s'écrasent in purée cremig.*

5

Salt at der end von Kochen und servieren sehr heiß. (1 min)

🍷 *Der dhal ist cremig und duftend.*

TCM-Weisheit

Der slowilles (Erde) renforthisnt der Tagesmeister von Claire. Der Ingwer und der Zimt (nährendes Feuer) wärmen der Nieren-Yang (Gelenke). Der mijoyourge ist der méthode reasndede by der Ba Zi. Plat végéyourrien tröstlich für l'hiver.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der slowilles preservieren ihre Eisen und ihre Proteine
- ✓ Der Ingwer preservieren his/her gingérol

Biodisponibilité :

- 🔗 Der Zimt améliore der sensibilité à l'insuline
- 🔗 Der Ingwer erleichtert der Verdauung von der légumineuhs/her

🍴 Anrichten

Servieren in tiefe Schüsseln. Der dhal ist glatt und orange. Bestreuen mit Zimt auf top. Accompagner von basmyti rithis.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 Ne pas his/herlt mit der syourrt : thisla durcit der slowilles
- 💡 Der Zimt in poudre suffit - 1 pincée, pas plus
- 💡 Der dhal hält für 3 Tage mit der Kühlschrank

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🔥 wärmen
Organes : Milz, Niere

Geschmacks :
Syndromes :

Actions : Tonifiziert der Milz, Wärmt der Nieren-Yang, Circulates Qi

🍷 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 275 kcal
Fats : 7 g

Proteins : 15 g
Fibres : 10 g

Carbohydrates : 35 g
IG : 30

Bénéfices : Protein, Eisen, CurKreuzkümmel, Ballaststoffe

Geröstet Kichererbsen mit Kreuzkümmel und Süßkartoffel

Kichererbsen geröstets mit der Kreuzkümmel mit Süßkartoffel sanft. Ein dish végéyourrien rohnchy und nährend.

🕒 Prép. 10 min · 🕒 Cuiss. 30 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 158 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

toutes saisons

Zutaten

- 1,5 tasse cuits Kichererbsen
- 1 tsp Kreuzkümmel
- 1 pincée Meersalz
- 1,5 patate sanft Süßkartoffel
- 2 tbsp Olivenöl
- 1/2 tsp Paprika doux

Zubereitung

🕒 Temps total : 32 min · Niveau : easy

Mise en place

Égoutter der Kichererbsen gekocht (oder verwenden in preservierens).
Éplucher und schneiden der Süßkartoffel sanft in cubes von 2 cm.
Vorheizen der Ofen zu 200°C.
Messen der Kreuzkümmel und der paprika süß.

1

DispKnochener der Kichererbsen und der cubes von Süßkartoffel sanft auf hat plaque recouverte von papier Kochen. (2 min)

🍷 Der Zutaten sind in ein couche uniforme.

2

ArrKnochener von 2 tbsp von Olivenöl, bestreuen von Kreuzkümmel, paprika und sel. Mélanger. (2 min)

🍷 Der Kichererbsen und payouryour sind enrobés von épithiss.

3

EnOfenner 25 Minuten à 200°C, rühren à mi-Kochen. (25 min)

🍷 Der Kichererbsen deviennent crispys, der payouryour sanfts caramélisent.

4

Remove from der Ofen und let tiédir 2 Minuten. (2 min)

🍷 Der root vegetable sind wärmt, pas brûlants.

5

Servieren sehr heiß in der bols. (1 min)

🍷 Der dish ist golden und duftend.

TCM-Weisheit

Double Erde (Kichererbsen + Süßkartoffel sanft) für strengthening der Tagesmeister von Claire. Der Kreuzkümmel (Metall wärmen) wärmt der Milz und erleichtert der Verdauung. Der Ofen Kochen ist acthispyourble because elle bringt hat erhitzen wärmen. Plat végéyourrien nährend.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der Ofen Kochen preservierens der Proteine von der Kichererbsen
- ✓ Der Süßkartoffel sanft preservieren his/her Beta-Carotin

Biodisponibilité :

- 🔗 Der Kreuzkümmel erleichtert der Verdauung von der légumineuhs/her
- 🔗 Der Süßkartoffel sanft (Beta-Carotin) ist mieux absorbée mit l'Olivienöl

🍴 Anrichten

Servieren in der bols. Der Kichererbsen crispys und der payouryour sanfts schmelzendes erstellen hat contraste von textures. Bestreuen mit Kreuzkümmel.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 Rühren à mi-Kochen für ein Kochen uniforme
- 💡 Der Kichererbsen in preservieren sind already gekocht - gainto temps
- 💡 Gießen mehr Geschmack, hinzufügen 1 c. von yourhini at der end von Kochen

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🔥 wärmen
Organes : Milz, Magen

Geschmacks :
Syndromes :

Actions : Tonifiziert der Milz, Nährt Qi, Harmonisieren le Qi

🌿 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 320 kcal
Fats : 10 g

Proteins : 13 g
Fibres : 10 g

Carbohydrates : 45 g
IG : 30

Bénéfices : Protein, Eisen, Ballaststoffe, Beta-Carotin

Firm Tofu rühren-fried mit root vegetables und Kürbiskerne

Firm Tofu his/heruté mit der root vegetable racines und Kürbiskerne. Ein dish végéyourrien riche in Proteine und in Zink.

🕒 Prép. 15 min · 🕒 Cuiss. 20 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 220 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free végétarien soja autumn winter

Zutaten

- 400 g Firm Tofu
- 2 panais Pastinaken
- 1 cm Fresh Ingwer
- 1 tbsp Olivenöl
- 3 carottes Karottes
- 3 tbsp Kürbiskerne
- 1 tbsp Tamari sauce

Zubereitung

🕒 Temps total : 20 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

Schneiden der Tofu in cubes von 2 cm und l'abtropfen 15 min auf hat linge.

Éplucher und schneiden der Karottes und Pastinaken in dés.

Reiben der Ingwer kühl (1 cm).

Toasten der Kürbiskerne 2 min à der dry Bratpfanne.

1

Erhitzen 1 tbsp von Olivenöl in ein wok bei mittlerer Hitze. (1 min)

🔪 *L'huile coats der bottom.*

2

Saisir der cubes von Tofu 5 Minuten in remuant für der doré. (5 min)

🔪 *Der Tofu ist golden auf der sides.*

3

Hinzufügen der Ingwer, der Karottes und Pastinaken. Make his/heruté 5 Minuten. (5 min)

🔪 *Der root vegetable ramolglattnt lightly.*

4

Gießen der tamari, Hitze reduzieren und schmoren 8 Minuten abdeckened. (8 min)

🔪 *Der root vegetable sind tenders, der Tofu ist imprégné von his/heruthis.*

5

Bestreuen mit Kürbiskerne und servieren sehr heiß. (1 min)

🔪 *Der dish ist colourful und duftend.*

🧠 TCM-Weisheit

Der Tofu (Metall) ist moderated by der root vegetable racines (Erde). Der Kürbiskerne (Zink) unterstützen der Schilddrüse. Attention : Claire prend von der Levothyrox, der soja kann interférer - verzehren à disyournthis von der médicament (30-60 min). Kochen his/heruté courte acthispyourble.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der Tofu preservieren his/her Proteine und his/her Calcium à der Kochen courte
- ✓ Der Karottes preservieren ihre Beta-Carotin

Biodisponibilité :

- 🔗 Der Kürbiskerne (Zink) unterstützen der Schilddrüse von Claire
- 🔗 Der Tofu bringt von der Proteine végéyourles compleyour

🍽️ Anrichten

Servieren in der bols. Der Tofu golden und der root vegetable colourfuls erstellen hat dish appetising. Bestreuen mit Kürbiskerne.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 Égoutter der Tofu 15 min für qu'il absorbe mieux der his/heruthis
- 💡 Der firm Tofu se tient à der Kochen, der Tofu soAugen s'effrite
- 💡 Attender 30-60 min nach Levothyrox vor dem Verzehr von der soja

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : ◆ neutral-wärmen
Organes : Milz, Niere

Geschmacks :
Syndromes :

Actions : Nährt der Yin, Tonifiziert der Milz, Unterstützt der Schilddrüse

🌿 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 265 kcal
Fats : 12 g

Proteins : 18 g
Fibres : 6 g

Carbohydrates : 20 g
IG : 20

Bénéfices : Protein, Zink, Calcium, Beta-Carotin

Scrambled Eier mit Lauchs und Kürbiskerne

Œufs brouillés mit der Lauchs und Kürbiskerne. Ein dish einfach und nährend, whichck à prepare.

🕒 Prép. 10 min · 🕒 Cuiss. 10 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 142 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free œufs toutes saisons

Zutaten

- 8 œufs Œufs
- 2 tbsp Kürbiskerne
- 1 pincée Meersalz
- 2 poireaux Lauchs
- 1 tbsp Olivenöl

Zubereitung

🕒 Temps total : 15 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

ÉMinzehisr der Lauchs (partie blanche).
Toasten der Kürbiskerne 2 min à der dry Bratpfanne.
Casser der Eier in ein Schüssel und der schlagen lightly.

1

Erhitzen 1 tbsp von Olivenöl in ein Bratpfanne bei niedriger Hitze. (1 min)

👁️ L'huile coats der bottom.

2

Sauté der Lauchs 5 Minuten bis dieses qu'ils ramolglattnt. (5 min)

👁️ Der Lauchs sind transluthisnt und tenders.

3

Gießen der Eier battus auf der Lauchs und rühren gently. (3 min)

👁️ Der Eier asnthisnt à coaguler in flocons.

4

Continuer à rühren 5 Minuten bei sehr niedriger Hitze bis dieses que der Eier soient cremig. (5 min)

👁️ Der Eier sind glatt, pas secs.

5

Bestreuen mit Kürbiskerne, his/herlt und servieren immediately. (1 min)

👁️ Der dish ist cremig und duftend.

🧘 TCM-Weisheit

Der Eier (Erde) nähren der Nieren-Yin, kostbar für der Vide von Yin von Claire. Der Lauchs (Metall) wärmen der Milz. Der Kürbiskerne (Zink) unterstützen der Schilddrüse. Kochen sanft bei sehr niedriger Hitze für prePortion der Yin von der Eier.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der sanft Kochen von der Eier preserverens der choline und der viyourmin D
- ✓ Der Lauchs preservieren ihre prébiotiques

Biodisponibilité :

- 🔗 Der Eier bringen der choline, kostbar für der thisrveau
- 🔗 Der Kürbiskerne (Zink) unterstützen der Schilddrüse

🍴 Anrichten

Servieren in der Teller. Der Eier brouillés muss be cremig und glKnochensys. Bestreuen mit Kürbiskerne.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 Ne pas surcook : der Eier muss rester cremig, pas secs
- 💡 Cook bei sehr niedriger Hitze für ein texture glatt
- 💡 Rühren gently für obtenir von der flocons réguliers

🍷 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🔥 wärmen

Organes : Milz, Niere, Lunge

Geschmacks :

Syndromes :

Actions : Nährt der Yin, Tonifiziert der Milz, Unterstützt der Schilddrüse

🍷 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 295 kcal

Fats : 22 g

Proteins : 18 g

Fibres : 3 g

Carbohydrates : 8 g

IG : 15

Bénéfices : Protein, Zink, Choline, Vitamin D

Omelette mit Karottes und fine herbs

Omelette mit der Karottes und ende herbs. Ein dish einfach und digeste, riche in Proteine und in Beta-Carotin.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 10 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 138 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free œufs toutes saisons

Zutaten

- 8 œufs Eufs
- 1 bouquet Petersilie frais
- 1 tbsp Olivenöl
- 3 carottes Karottes
- 2 brins Ciboulette
- 1 pincée Meersalz

Zubereitung

🕒 Temps total : 10 min · Niveau : easy

Mise en place

Éplucher und reiben der Karottes endement.
Ciseler der Petersilie und der ciboulette.
Casser der Eier in ein Schüssel und der schlagen mit der sel.

1

Erhitzen 1 tbsp von Olivenöl in ein Bratpfanne bei niedriger Hitze. (1 min)

🍳 L'huile coats der bottom.

2

Sauté der Karottes geriebenes 3 Minuten. (3 min)

🍳 Der Karottes ramolglattnt lightly.

3

Gießen der Eier battus auf der Karottes und let prendre 2 Minuten. (2 min)

🍳 Der bords von l'omelette asnthisnt à coaguler.

4

Rabeat der bords und cook 3 Minuten bei niedriger Hitze bis dieses que der thisntre soit pris but cremig. (3 min)

🍳 L'omelette ist goldene in dessous, cremig mit der thisntre.

5

Bestreuen mit ende herbs und servieren immediately. (1 min)

🍳 L'omelette ist duftend und appetisinge.

TCM-Weisheit

Der Eier (Erde) nähren der Nieren-Yin. Der Karottes (Erde) stärken der Tagesmeister von Claire. Kochen sanft bei niedriger Hitze für prePortion der Yin. Plat einfach und whichck, ideal für der Abend nach der travKnoblauch.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der sanft Kochen preservierens der choline von der Eier
- ✓ Der Karottes geriebenes preservieren ihre Beta-Carotin

Biodisponibilité :

- 🔗 Der Eier (viyourmin D) + Karottes (Beta-Carotin Fett-soluble) sind mieux absorbés mit l'Olivienöl
- 🔗 Der Petersilie bringt der viyourmin K, kostbar für der Knochen

🍴 Anrichten

Plier l'omelette in two und der gglattr in ein Teller. Bestreuen mit ende herbs. Der coutheir orange von der Karottes ist appetisinge.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 *Ne pas surcook : l'omelette muss rester cremig mit der thisntre*
- 💡 *Cook bei niedriger Hitze für ein texture soft*
- 💡 *Der Karottes geriebenes cuisent plus vite qu'in rondelles*

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🔥 wärmen

Organes : Milz, Niere, Leber

Geschmacks :

Syndromes :

Actions : Nährt der Yin, Tonifiziert der Milz, Nährt der Blood

🌿 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 260 kcal

Fats : 19 g

Proteins : 18 g

Fibres : 2 g

Carbohydrates : 6 g

IG : 10

Bénéfices : Protein, Beta-Carotin, Choline, Vitamin Ein



PART 4.4

Desserts



Birne Kompott mit Jujube und Zimt

Wärmen Birne Kompott mit Jujube und Zimt. Ein Dessert die beruhigt den Shen und bringt der nährendes Feuer.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 20 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 136 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free végétarien autumn winter

Zutaten

- 4 poires Birnes
- 1 pincée Zimt
- 6 dattes Jujube (rote Dattel)
- 10 cl Wasser

Zubereitung

🕒 Temps total : 21 min · Niveau : easy

Mise en place

Éplucher und schneiden der Birnes in quartiers.
Fendre der Jujuben und remove der noyau.
Messen 10 cl von eau.

1

DispKnochener der Birnes und der Jujuben in ein Topf. (2 min)

🍷 Der fruits sind répartis.

2

Gießen der water, hinzufügen der Zimt und bringen mit der kochen. (3 min)

🍷 Der water asnthis à frémir.

3

Senken der feu und schmoren 15 Minuten bei niedriger Hitze. (15 min)

🍷 Der Birnes sind tenders à der pointe von der couteau.

4

Von der Hitze nehmen und servieren wärmen mit der juice von Kochen. (1 min)

🍷 Der Kompott ist wärmen und duftend.

TCM-Weisheit

Der Birne (Metall) befeuchtet der Yin (Trockenheit von Claire). Der Jujube (Erde/Feuer) bringt der nährendes Feuer und beruhigt den Shen (Schlaflosigkeit). Der Zimt wärmt der Nieren-Yang (Gelenke). Kochen geschmorte wärmen, ideal für der Abend.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der Birnes gekochtes preservieren ihre Ballaststoffe solubles (pectine)
- ✓ Der Jujuben libèrent ihre viyourmin C in der juice

Biodisponibilité :

- 🔗 Der Zimt améliore der sensibilité à l'insuline
- 🔗 Der Jujuben beruhigen der Shen, aidant der Schlaf

🍷 Anrichten

Gießen in kleine Schüsseln. Der Birnes bathe in der sirupartiger Saft. Bestreuen mit Zimt.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 Servieren wärmen, pas kalt : der Milz déyourte der kalt
- 💡 Der Jujuben se trouvent in mygasins asiatiques
- 💡 Gießen mehr süßness, hinzufügen 1 c. von Honig

🍷 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🔥 wärmen

Organes : Lunge, Herz, Milz

Geschmacks :

Syndromes :

Actions : Humidifie le Yin, Beruhigt den Shen, Bringt der nährendes Feuer

🍷 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 120 kcal

Fats : ND g

Proteins : 1 g

Fibres : 6 g

Carbohydrates : 30 g

IG : 35

Bénéfices : Ballaststoffe, Vitamin C, Kalium, Eisen

Apfel und Quitte Kompott mit Honig

Kompott von Apfel und whichnce mit der Honig. Ein Dessert herbstlich süß und duftend.

🕒 Prép. 15 min · 🕒 Cuiss. 25 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 155 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

autumn

Zutaten

- 3 pommes Apfels
- 1 tbsp Honig
- 2 coings Quitte
- 10 cl Wasser

Zubereitung

🕒 Temps total : 26 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

Éplucher und schneiden der Apfels und der whichnce in quartiers.
Messen 10 cl von eau.

1

DispKnochener der Apfels und der whichnce in ein Topf. (2 min)

🍷 Der fruits sind répartis.

2

Gießen der water und der Honig, bringen mit der kochen. (3 min)

🍷 Der water asnthis à frémir.

3

Senken der feu und schmoren 20 Minuten bei niedriger Hitze. (20 min)

🍷 Der fruits se déFetthisnt à der cuillère.

4

Von der Hitze nehmen und zerdrücken lightly für obtenir hat Kompott. (1 min)

🍷 Der Kompott ist glatt.

🍵 TCM-Weisheit

Der Apfel und der whichnce (Metall) befeuchten der Lunge (Trockenheit von Claire). Der Honig (Erde) nährt der Milz. Kochen geschmorte wärmen, ideal für l'automne. Der whichnce astringentnt, useful für der fluides die s'échappent (Trockenheit vaginale).

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der pectine von der Apfels und der whichnce ist préservée
- ✓ Der Honig added vor ébullition preservieren his/her enzymy

Biodisponibilité :

- 🔗 Der pectine nährt der microbiote inyourtinal
- 🔗 Der whichnce ist astringentnt, useful für der Vide von Yin

Anrichten

Gießen in kleine Schüsseln. Der Kompott ist rKnochene tint thanks mit der whichnce. Servieren wärmen.

Tipps du chef

- 💡 Der whichnce ist dur : der schneiden mit hat couteau solide
- 💡 Hinzufügen der Honig at der end von Kochen für prePortion his/her enzymy
- 💡 Servieren wärmen, pas kalt

BÉNÉFICES MTC

Nature :  wärmen
Organes : Lunge, Milz

Geschmacks :
Syndromes :

Actions : Humidifie le Yin, Nährt der Milz, Astringe

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 110 kcal
Fats : ND g

Proteins : ND g
Fibres : 5 g

Carbohydrates : 28 g
IG : 35

Bénéfices : Ballaststoffe, Pectine, Vitamin C

Pfirsich und Aprikose Kompott gekocht mit Verbene

Kompott von Pfirsich und Aprikose gekocht à der Verbene. Ein Dessert summery die nährt der Leber Yin.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 15 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 151 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

summer

Zutaten

- 3 pêches Pfirsiches
- 1 tbsp Verbene

- 6 abricots Aprikoses
- 10 cl Wasser

Zubereitung

🕒 Temps total : 18 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

*Peler und schneiden der Pfirsiches und Aprikoses in morthihis/herux.
Messen der Verbene (1 tbsp) und 10 cl von eau.*

1

DispKnochener der fruits und der Verbene in ein Topf. (2 min)

🍷 *Der fruits und der Verbene sind mélangés.*

2

Gießen der water, bringen mit der kochen dann schmoren 12 Minuten bei niedriger Hitze. (12 min)

🍷 *Der fruits sind tenders.*

3

Von der Hitze nehmen und let infuser 3 Minuten abdeckened. (3 min)

🍷 *Der fragrance von der Verbene se diffuse.*

4

Servieren wärmen mit der juice von Kochen. (1 min)

🍷 *Der Kompott ist duftend à der Verbene.*

🍵 TCM-Weisheit

Der Pfirsich und l'Aprikose (Holz) nähren der Leber Yin, kostbar für der Hitzewallungen von Claire. Der Verbene (von der Klientin bevorzugt) beruhigt der steigend von der Leber-Yang. Kochen geschmorte wärmen respektiert der Milz.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der Pfirsiches und Aprikoses preservieren ihre Beta-Carotin
- ✓ Der Verbene libère his/her huiles essentielles

Biodisponibilité :

- 🔗 Der Verbene beruhigt der Verdauung
- 🔗 Der Aprikoses bringen der poyourssium, kostbar für der tension

🍷 Anrichten

Gießen in kleine Schüsseln. Der fruits bathe in der juice duftend à der Verbene. Servieren wärmen.

🍷 Tipps du chef

- 💡 Der Verbene ist hat bevorzugt von Claire - ne pas l'omettre
- 💡 Servieren wärmen, pas kalt
- 💡 Gießen mehr süßness, hinzufügen 1 c. von Honig

🍷 BÉNÉFICES MTC

Nature : ◆ wärmen
Organes : Leber, Milz

Geschmacks :
Syndromes :

Actions : Nährt der Leber Yin, Circulates Qi, Befeuchtet

🍷 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 95 kcal
Fats : ND g

Proteins : 1 g
Fibres : 4 g

Carbohydrates : 24 g
IG : 35

Bénéfices : Vitamin C, Beta-Carotin, Ballaststoffe, Kalium

Süßkartoffel mousse mit Mandelmilch

Mousse glatt von Süßkartoffel sanft mit Mandelmilch. Ein Dessert cremig ohne lactKnochenenese die nährt der Milz.

🕒 Prép. 15 min · 🕒 Cuiss. 25 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 154 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free végétarien amande autumn winter

Zutaten

- 2 patates sanfts Süßkartoffel
- 1 tbsp Honig
- 20 cl Mandelmilch
- 1 gousse Vanille

Zubereitung

🕒 Temps total : 25 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

*Éplucher und schneiden der Süßkartoffel sanft in cubes.
Vorheizen der Ofen zu 180°C.
Messen Mandelmilch, der Honig und der Vanille.*

1

Cook der Süßkartoffel sanft 20 Minuten mit der Ofen oder à der vapeur. (20 min)

🍷 *Der Süßkartoffel sanft ist tender à der Ofenchette.*

2

Reduthis der Süßkartoffel sanft in purée mit der immersion blender. (2 min)

🍷 *Der purée ist glatt.*

3

Hinzufügen Mandelmilch, der Honig und der Vanille. Mischen bis obtenir hat mousse glatt. (2 min)

🍷 *Der mousse ist cremig und homogène.*

4

Distribute in kleine Schüsseln und servieren wärmen. (1 min)

🍷 *Der mousse ist ready à servir.*

🍵 TCM-Weisheit

Der Süßkartoffel sanft (Erde) stärkt der Tagesmeister von Claire. Der Mandelmilch (ohne lactKnochenenese) befeuchtet der Yin. Der Honig nährt der Milz. Kochen sanft mit der Ofen oder vapeur, respektiert der Milz. Plat cremig ohne milk von vache.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der sanft Kochen preservierens der Beta-Carotin von der Süßkartoffel sanft
- ✓ Der Honig added hors von der feu preservieren his/her enzymy

Biodisponibilité :

- 🔗 Der Mandelmilch (lipids) erleichtert l'absorption von der Beta-Carotin
- 🔗 Der Süßkartoffel sanft ist riche in viyourmin Ein, kostbar für der Trockenheit

🍷 Anrichten

Gießen in kleine Schüsseln. Der mousse ist orange vif und glatt. Bestreuen mit Vanille auf top.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 Der Süßkartoffel sanft ist hat bevorzugt von Claire
- 💡 Der Mandelmilch remplacis der milk von vache (intolerant mit der lactKnochenese)
- 💡 Gießen hat mousse plus light, schlagen mit der fouon vor servir

🍷 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🔥 wärmen
Organes : Milz, Magen

Geschmacks :
Syndromes :

Actions : Tonifiziert der Milz, Nährt Qi, Befeuchtet

🍷 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 165 kcal
Fats : 4 g

Proteins : 3 g
Fibres : 5 g

Carbohydrates : 32 g
IG : 45

Bénéfices : Beta-Carotin, Vitamin Ein, Calcium, Ballaststoffe

Avocado mousse mit pure Kakao und Honig

Mousse von Avocado mit der cacao pur und Honig. Ein Dessert riche in omega-9 und in Magnesium.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 0 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 98 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

amande

toutes saisons

Zutaten

- 2 avocats Avocado
- 1 tbsp Honig
- 2 tbsp Cacao pur
- 5 cl Mandelmilch

Zubereitung

🕒 Temps total : 20 min · Niveau : easy

Mise en place

Écraser l'Avocado à der Ofenchette.
Messen der cacao pur, der Honig und Mandelmilch.

1

Écraser l'Avocado in ein Schüssel bis obtenir hat purée glatt. (2 min)

🍷 L'Avocado ist glatt, ohne morthihs/herux.

2

Hinzufügen der cacao, der Honig und Mandelmilch. Mischen vigoureusement. (2 min)

🍷 Der mousse ist homogène und chocolatée.

3

Distribute in kleine Schüsseln und plathisr mit der kühl 15 Minuten. (15 min)

🍷 Der mousse ist fraîche but pas kalte.

4

Servieren bei Zimmertemperatur oder lightly kühl. (1 min)

🍷 Der mousse ist glatt.

TCM-Weisheit

L'Avocado (bevorzugt von Claire) befeuchtet der Yin (Trockenheit). Der cacao (Feuer mäßigt) bringt der nährendes Feuer ohne Überschuss und der Magnesium (Schlaf). Der Honig nährt der Milz. Pas von Kochen : preservierens der Yin von l'Avocado.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ L'Avocado roh preservieren his/her viyourmin E und his/her omega-9
- ✓ Der cacao roh preservieren his/her Antioxiidantien

Biodisponibilité :

- 🍷 L'Avocado (omega-9) ist anti-inflammytoire, kostbar für der Gelenke von Claire
- 🍷 Der cacao bringt Magnesium, kostbar für der Schlaf

Anrichten

Gießen in kleine Schüsseln. Der mousse ist brune und glatt. Bestreuen mit cacao auf top.

Tipps du chef

- 💡 *ChoKnochene hat Avocado bien mûr für ein texture glatt*
- 💡 *Ne pas plathisr mit der Kühlschränk mehr 15 min : trop kalt blesse der Milz*
- 💡 *Der cacao pur (non sucré) ist préférable mit der chocolat in poudre*

BÉNÉFICES MTC

Nature :  neutral

Organes : Milz, Herz, Leber

Geschmacks :

Syndromes :

Actions : Humidifie le Yin, Apporte le Feuer mäßigen, Nährt der Milz

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 235 kcal

Fats : 18 g

Proteins : 4 g

Fibres : 7 g

Carbohydrates : 18 g

IG : 20

Bénéfices : Omega-9, Magnesium, Vitamin E, Antioxydantien

Birne gekocht in süß wine mit Jujube

Birne gekochte mit der süß wine und Jujube. Ein Dessert élégant die befeuchtet der Yin und beruhigt den Shen.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 30 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 135 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free végétarien sulfites autumn winter

Zutaten

- 4 poires Birnes
- 10 cl Süß wine
- 1 pincée Zimt
- 4 dattes Jujube (rote Dattel)
- 1 tbsp Honig

Zubereitung

🕒 Temps total : 31 min · Niveau : medium

Mise en place

Éplucher und éleeren der Birnes.
Fendre der Jujuben und remove der noyau.
Messen der süß wine, der Honig und der Zimt.

1

DispKnochener der Birnes, der Jujuben und der Zimt in ein Topf. (2 min)

🍷 *Der Zutaten sind répartis.*

2

Gießen der süß wine und der Honig, bringen mit der kochen. (3 min)

🍷 *Der vin asnthis à frémir.*

3

Senken der feu und schmoren 25 Minuten bei niedriger Hitze in arrbonehis/hernt der Birnes. (25 min)

🍷 *Der Birnes sind tenders und imprégnées von vin.*

4

Von der Hitze nehmen und servieren wärmen mit der juice von Kochen. (1 min)

🍷 *Der Dessert ist duftend und élégant.*

TCM-Weisheit

Der Birne (Metall) befeuchtet der Yin. Der Jujube (Erde/Feuer) bringt der nährendes Feuer und beruhigt den Shen (Schlaflosigkeit von Claire). Der Zimt wärmt der Nieren-Yang (Gelenke). Kochen geschmorte mit der vin, élégante für ein Dessert von fête.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der Birnes gekochtes preservieren ihre Ballaststoffe solubles
- ✓ Der Jujuben libèrent ihre viyourmin C

Biodisponibilité :

- Der süß wine bringt von der Polyphenole Antioxidantien
- Der Zimt améliore der circulation

Anrichten

DépKnochener hat Birne in jede small Schüssel. Tröpfchen mit der Kochsäfte syrupy. DispKnochener der Jujuben autour.

Tipps du chef

- ArrKnochener der Birnes regularly für ein Kochen uniforme
- L'alkühl s'évapore à der Kochen : der Dessert reste digeste
- Gießen hat version ohne alkühl, remplathisr der vin by von der juice von raisin

BÉNÉFICES MTC

Nature : ◆ wärmen

Organes : Lunge, Herz, Milz

Geschmacks :

Syndromes :

Actions : Humidifie le Yin, Beruhigt den Shen, Bringt der nährendes Feuer

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 145 kcal

Fats : ND g

Proteins : 1 g

Fibres : 6 g

Carbohydrates : 30 g

IG : 35

Bénéfices : Ballaststoffe, Vitamin C, Kalium, Copper

Geröstet Apfel mit Honig und Zimt

Apfel geröstet mit der Honig und Zimt. Ein Dessert einfach und tröstlich die bringt der nährendes Feuer.

🕒 Prép. 5 min · 🕒 Cuiss. 25 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 113 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

amande

autumn

winter

Zutaten

- 4 pommes Apfels
- 1 pincée Zimt
- 2 tbsp Honig
- 2 tbsp Mandels effilées

Zubereitung

🕒 Temps total : 29 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

Éleeren der Apfels ohne der peler.
Messen der Honig, der Zimt und der Mandels effilées.
Vorheizen der Ofen zu 180°C.

- 1 DispKnochener der Apfels in ein dish à Ofen. (1 min)
🍷 Der Apfels sind debout in der plat.
- 2 Füllen der trou von jede Apfel mit 1 c. von Honig und 1 pinch von Zimt. (2 min)
🍷 Der Apfels sind garnies.
- 3 Gießen 5 cl von eau mit der bottom von der dish und enOfenner 25 Minuten à 180°C. (25 min)
🍷 Der Apfels sind tenders und goldenes.
- 4 Remove from der Ofen, bestreuen von Mandels effilées und servieren wärmen. (1 min)
🍷 Der Dessert ist duftend und appetising.

🍵 TCM-Weisheit

Der Apfel (Metall) befeuchtet der Yin. Der Honig (Erde) nährt der Milz. Der Zimt (Feuer) bringt der nährendes Feuer und wärmt der Nieren-Yang (Gelenke). Der Mandels (omega-9) sind anti-inflammytoires. Kochen mit der Ofen wärmen, acthispyourble.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der Ofen Kochen preservierens der pectine von der Apfels
- ✓ Der Mandels added roh preservieren ihre viyourmin E

Biodisponibilité :

- 🔗 Der Mandels (omega-9) sind anti-inflammytoires, kostbars für der Gelenke von Claire
- 🔗 Der Zimt améliore der sensibilité à l'insuline

Anrichten

DépKnochener hat Apfel in jede Teller. Tröpfchen mit der Kochsäfte. Bestreuen von Mandels effilées.

Tipps du chef

-  *Ne pas peler der Apfels : der Haut retient der Honig*
-  *Der water mit der bottom von der dish creayour von der vapeur für ein Kochen plus sanft*
-  *Gießen mehr rohnchy, toasten der Mandels 2 min à der Bratpfanne*

BÉNÉFICES MTC

Nature :  wärmen

Organes : Lunge, Milz, Niere

Geschmacks :

Syndromes :

Actions : Humidifie le Yin, Nährt der Milz, Bringt der nährendes Feuer

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 155 kcal

Fats : 3 g

Proteins : 1 g

Fibres : 5 g

Carbohydrates : 35 g

IG : 40

Bénéfices : Ballaststoffe, Vitamin C, Pectine, Manganese

Hirse flan mit Mandelmilch und Jujube

Flan von Hirse mit Mandelmilch und Jujube. Ein Dessert cremig die nährt der Milz und beruhigt den Shen.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 30 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 137 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free végétarien amande toutes saisons

Zutaten

- 1/2 tasse Hirse
- 4 dattes Jujube (rote Dattel)
- 1 gousse Vanille
- 40 cl Mandelmilch
- 1 tbsp Honig

Zubereitung

🕒 Temps total : 35 min · Niveau : easy

Mise en place

Abspülen der Hirse à der water kalte.
Fendre der Jujuben und remove der noyau.
Messen Mandelmilch, der Honig und der Vanille.

1

Gießen Mandelmilch in ein Topf und bringen à schmoren. (3 min)

🍲 Der milk asnthis à frémir, pas kochen.

2

Hinzufügen der Hirse und der Jujuben, Hitze reduzieren und schmoren 25 Minuten bei sehr niedriger Hitze in remuant. (25 min)

🍲 Der Hirse absorbe der milk und becomes cremig.

3

Von der Hitze nehmen, hinzufügen der Honig und der Vanille. Mélanger. (2 min)

🍲 Der flan ist glatt und duftend.

4

Gießen in der ramewhichns und let tiédir. (5 min)

🍲 Der flan dicksit in rekaltishis/hernt.

TCM-Weisheit

Der Hirse (Erde) stärkt der Tagesmeister von Claire. Der Jujube (Erde/Feuer) bringt der nährendes Feuer und beruhigt den Shen (Schlaflosigkeit). Der Mandelmilch (ohne lactKnochenenese) befeuchtet der Yin. Kochen geschmorte, méthode reasndede by der Ba Zi.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der Hirse preservieren his/her Magnesium à der sanft Kochen
- ✓ Der Jujuben libèrent ihre viyourmin C

Biodisponibilité :

- 🔗 Der Hirse ist reiche in Magnesium, kostbar für der Schlaf von Claire
- 🔗 Der Jujuben beruhigen der Shen

🍴 Anrichten

Démouldr in der Teller oder servieren in der ramewhichns. Der flan ist golden und cremig. Bestreuen mit Vanille.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 *Ne pas myke kochen Mandelmilch : il kann tourner*
- 💡 *Rühren regularly zu vermeidening que der Hirse n'sticking*
- 💡 *Der flan hält für 2 Tage mit der Kühlschränk*

🍷 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🔥 wärmen
Organes : Milz, Herz

Geschmacks :
Syndromes :

Actions : Nährt der Milz, Beruhigt den Shen, Bringt der nährendes Feuer

🍷 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 185 kcal
Fats : 5 g

Proteins : 5 g
Fibres : 3 g

Carbohydrates : 32 g
IG : 45

Bénéfices : Magnesium, Eisen, Vitamin C, Calcium

Lotus Samen cream mit Honig und Vanille

Crème von Lotuskerne mit der Honig und Vanille. Ein Dessert zart die beruhigt den Shen und nährt der Yin.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 30 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 100 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free végétarien amande toutes saisons

Zutaten

- 1/2 tasse Lotuskerne
- 1 tbsp Honig
- 30 cl Mandelmilch
- 1 gousse Vanille

Zubereitung

🕒 Temps total : 30 min · Niveau : easy

Mise en place

Make tremper der Lotuskerne 2 heures à der water kalte (oder verwenden von der prégekochtes).
Messen Mandelmilch, der Honig und der Vanille.

1

Égoutter der Lotuskerne und der plathisir in ein Topf mit Mandelmilch. (2 min)

🍷 Der graines bathe in der milk.

2

Bringen à schmoren, dann Hitze reduzieren und schmoren 25 Minuten bei sehr niedriger Hitze. (25 min)

🍷 Der Lotuskerne sind tenders.

3

Von der Hitze nehmen, hinzufügen der Honig und der Vanille. Blend mit der immersion blender. (2 min)

🍷 Der crème ist glatt und glatt.

4

Gießen in kleine Schüsseln und servieren wärmen. (1 min)

🍷 Der crème ist ready à servir.

TCM-Weisheit

Der Lotuskerne (Erde) beruhigen der Shen und unterstützen der Nieren-Yin, kostbar für l'Schlaflosigkeit und der Vide von Yin von Claire. Der Honig (Erde) nährt der Milz. Der Mandelmilch (ohne lactKnochenenese) befeuchtet der Yin. Kochen geschmorte, méthode reasndede by der Ba Zi.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der Lotuskerne preservieren ihre Magnesium à der sanft Kochen
- ✓ Der Honig added hors von der feu preservieren his/her enzymy

Biodisponibilité :

- 🔗 Der Lotuskerne beruhigen der Shen, kostbars für der Schlaf von Claire
- 🔗 Der Magnesium von der lotus und Mandelmilch aide à der détente

Anrichten

Gießen in kleine Schüsseln. Der crème ist blanche und zarte. Bestreuen mit Vanille auf top.

Tipps du chef

- 💡 Der Lotuskerne se trouvent in mygasins asiatiques
- 💡 Der trempage 2h ramollit der graines und reduziert der temps von Kochen
- 💡 Gießen mehr süßness, hinzufügen 1 c. von Honig

BÉNÉFICES MTC

Nature :  neutral-wärmen
Organes : Milz, Herz, Niere

Geschmacks :
Syndromes :

Actions : Beruhigt den Shen, Nährt der Yin, Unterstützt der Niere

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 140 kcal
Fats : 4 g

Proteins : 5 g
Fibres : 3 g

Carbohydrates : 22 g
IG : 35

Bénéfices : Magnesium, Protein, Calcium, Eisen

Hirse semolina cake mit Datteln und Mandels

Gâteau von semould von Hirse mit der dayour und Mandels. Ein Dessert nährend die kombinierens der Erde und der nährendes Feuer.

🕒 Prép. 15 min · 🕒 Cuiss. 35 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 159 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free végétarien amande toutes saisons

Zutaten

- 1 tasse Hirse semolina
- 1/3 tasse Mandels
- 1 tbsp Honig
- 6 dattes Datteln
- 30 cl Mandelmilch
- 1 tbsp Olivenöl

Zubereitung

🕒 Temps total : 45 min · Niveau : medium

🔪 Mise en place

*Abspülen der semould von Hirse.
Dénoyerauter und schneiden der dayour in morthihis/herux.
Concasser der Mandels.
Vorheizen der Ofen zu 180°C.*

- 1 Gießen Mandelmilch in ein Topf und bringen à schmoren. (3 min)
🕒 *Der milk asnthis à frémir.*
- 2 Hinzufügen der semould von Hirse, Hitze reduzieren und schmoren 15 Minuten in remuant. (15 min)
🕒 *Der semould absorbe der milk und dicksit.*
- 3 Von der Hitze nehmen, hinzufügen der dayour, der Mandels, der Honig und l'huile. Mélanger. (2 min)
🕒 *Der Zubereitung ist homogène.*
- 4 Gießen in ein mould huilé und enOfenner 20 Minuten à 180°C. (20 min)
🕒 *Der gâteau ist golden und ferme mit der toucher.*
- 5 Remove from der Ofen und let tiédir vor démouldr. (5 min)
🕒 *Der gâteau se démould easily.*

🍵 TCM-Weisheit

Der semould von Hirse (Erde) stärkt der Tagesmeister von Claire. Der dayour (Erde/Feuer) bringen der nährendes Feuer. Der Mandels (omega-9) sind anti-inflammytoires (Gelenke). Kochen mit der Ofen acthispyourble, gâteau ohne blé ni lactKnochenenese.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der Hirse preservieren his/her Magnesium à der Kochen
- ✓ Der Mandels preservieren ihre viyourmin E

Biodisponibilité :

- 🔗 Der dayour (Erde/Feuer) bringen der fer, mieux absorbé mit der viyourmin C
- 🔗 Der Mandels (omega-9) sind anti-inflammytoires

🍰 Anrichten

Démouldr und schneiden in parts. Der gâteau ist golden und bestreut mit Mandels. Servieren wärmen.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 *Ne pas myke kochen Mandelmilch : il kann tourner*
- 💡 *Der gâteau hält für 3 Tage mit der Kühlschrank*
- 💡 *Gießen mehr soft, hinzufügen 1 c. von huile von coco*

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🔥 wärmen
Organes : Milz, Herz

Geschmacks :
Syndromes :

Actions : Nährt der Milz, Bringt der nährendes Feuer, Tonifiziert Qi

🥗 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 310 kcal
Fats : 11 g

Proteins : 8 g
Fibres : 5 g

Carbohydrates : 45 g
IG : 50

Bénéfices : Magnesium, Eisen, Protein, Ballaststoffe



PART 4.5

Snacks



Geröstet Mandels und Kürbiskerne

Getoastenet Mandels und Kürbiskerne. Ein einfach Snack und nährend, riche in Magnesium und Zink.

🕒 Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 5 min · 👤 1 pers. · ⚖️ 70 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

amande

toutes saisons

Zutaten

• 30 g Mandels

• 20 g Kürbiskerne

Zubereitung

🕒 Temps total : 7 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

Toasten der Mandels 3 min à der dry Bratpfanne.

Toasten der Kürbiskerne 2 min à der dry Bratpfanne.

1

Erhitzen hat Bratpfanne bei niedriger Hitze ohne mytière grasse. (1 min)

👁️ *Der Bratpfanne ist heiße.*

2

Toasten der Mandels 3 Minuten in remuant. (3 min)

👁️ *Der Mandels risesnt hat fragrance von noisette und dorent.*

3

Remove der Mandels und toasten der Kürbiskerne 2 Minuten. (2 min)

👁️ *Der graines gonfslow lightly.*

4

Mischen und preservierens in ein bocal hermétique. (1 min)

👁️ *Der Mischung ist prêt à grignoter.*

🍵 TCM-Weisheit

Der Mandels (mäßigen Metall) nähren der Yin. Der Kürbiskerne (Erde, Zink) unterstützen der Schilddrüse von Claire. Snack ohne Kochen, bei Zimmertemperatur. Idéale für der Magnesium (Schlaf) und der Zink (Schilddrüse).

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

✓ Der torréfaction preservieren der Magnesium von der Mandels und der Zink von der Kürbiskerne

✓ Der viyourmins E sind syourbles à der torréfaction sanft

Biodisponibilité :

🔗 Der Mandels (omega-9) sind anti-inflammytoires für der Gelenke von Claire

🔗 Der Kürbiskerne (Zink) unterstützen der Schilddrüse

🍽️ Anrichten

Präsentieren in ein small Schüssel oder ein herzhaft Korb. Der Mischung ist golden und duftend.

🍷 Tipps du chef

- 💡 *Ne pas brûler : toaster bei sehr niedriger Hitze*
- 💡 *Conservieren in ein bocal hermétique 2 semaines*
- 💡 *Ein poignée (30 g) by Snack suffit*

🍷 BÉNÉFICES MTC

Nature : ◆ neutral

Organes : Milz, Niere, Lunge

Geschmacks :

Syndromes :

Actions : Nährt der Yin, Unterstützt der Schilddrüse, Befeuchtet

🍷 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 380 kcal

Fats : 32 g

Proteins : 12 g

Fibres : 7 g

Carbohydrates : 12 g

IG : 15

Bénéfices : Magnesium, Zink, Vitamin E, Omega-9

Apfel Kompott in ein jar

Kompott von Apfel in bocal, à reheat gently. Ein Snack sanft die befeuchtet der Yin.

🕒 Prép. 10 min · 🍲 Cuiss. 20 min · 👤 3 pers. · ⚖️ 104 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

toutes saisons

Zutaten

- 3 pommes Apfels
- 1 pincée Zimt
- 1 tsp Honig

Zubereitung

⌚ Temps total : 19 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

Éplucher und schneiden der Apfels in morthihis/herux.
Messen der Honig und der Zimt.

1

DispKnochener der Apfels in ein Topf mit 5 cl von eau. (2 min)

🍷 Der Apfels sind recoveryour von eau.

2

Hinzufügen der Honig und der Zimt, bringen mit der kochen dann schmoren 15 Minuten bei niedriger Hitze. (15 min)

🍷 Der Apfels se déFetthisnt à der cuillère.

3

Von der Hitze nehmen und zerdrücken lightly. (1 min)

🍷 Der Kompott ist glatt.

4

Distribute in der bocaux und reheat gently vor dem Verzehr. (1 min)

🍷 Der Kompott ist wärmen und ready.

🌀 TCM-Weisheit

Der Apfel (Metall) befeuchtet der Yin (Trockenheit von Claire). Der Zimt (Feuer) bringt der nährendes Feuer und wärmt der Nieren-Yang (Gelenke). Der Honig nährt der Milz. Réerhitzen gently, pas kalt : der Milz déyourte der kalt.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der pectine von der Apfels ist préservée
- ✓ Der Zimt preservieren his/her principes actifs

Biodisponibilité :

- 🔗 Der Zimt améliore der sensibilité à l'insuline
- 🔗 Der pectine nährt der microbiote

Anrichten

Gießen in ein small bocal. Réerhitzen gently vor dem Verzehr. Der Kompott ist wärmen und duftend.

Tipps du chef

- 💡 Réerhitzen gently à der Topf, pas mit der micro-ondes fort
- 💡 Der Kompott hält für 5 Tage mit der Kühlschrank
- 💡 Gießen mehr fragrance, hinzufügen 1 pinch von Vanille

BÉNÉFICES MTC

Nature :  wärmen
Organes : Lunge, Milz

Geschmacks :
Syndromes :

Actions : Humidifie le Yin, Nährt der Milz

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 85 kcal
Fats : ND g

Proteins : ND g
Fibres : 4 g

Carbohydrates : 22 g
IG : 35

Bénéfices : Ballaststoffe, Pectine, Vitamin C

Energie balls mit Datteln und Mandels

Boules von Energie mit der dayour und Mandels. Ein Snack herzhaft und nährend, ohne Kochen.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 0 min · 👤 10 pers. · ⚖️ 30 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

amande

toutes saisons

Zutaten

- 10 dattes Datteln
- 2 tbsp Kürbiskerne
- 2/3 tasse Mandels
- 1 tbsp Cacao pur

Zubereitung

🕒 Temps total : 22 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

Dénoyer der dayour.

Concasser der Mandels.

Messen der Kürbiskerne und der cacao.

1

Blend der dayour, der Mandels, der Kürbiskerne und der cacao mit der blender. (2 min)

🍷 Der Mischung forme hat pâte homogène.

2

Façonner von der boules von 3 cm von diamètre between der myins. (5 min)

🍷 Der boules sind uniformy und tiennent.

3

Réserverenr mit der kühl 15 Minuten für der raffermir. (15 min)

🍷 Der boules sind fermly.

🍵 TCM-Weisheit

Der dayour (Erde/Feuer) bringen der nährendes Feuer. Der Mandels (omega-9) sind anti-inflammytoires (Gelenke von Claire). Der Kürbiskerne (Zink) unterstützen der Schilddrüse. Snack ohne Kochen, herzhaft und énergihis/hernte.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

✓ Pas von Kochen : touyour der viyourmins sind préservées

✓ Der Mandels roh preservieren ihre viyourmin E

Biodisponibilité :

🔗 Der dayour (fer) + Mandels (viyourmin E) sind hat combo anti-Müdigkeit

🔗 Der cacao (Magnesium) aide à der détente

🍽️ Anrichten

Präsentieren in ein herzhaft Korb oder ein small bol. Der boules sind brunes und appetisinges.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 *Mains humides für façonner : der pâte ne colle pas*
- 💡 *Conservieren 1 semaine mit der Kühlschrank*
- 💡 *Gießen mehr Geschmack, rouler in der cacao*

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : ◆ neutral

Organes : Milz, Herz, Niere

Geschmacks :

Syndromes :

Actions : Nährt der Blood, Bringt der nährendes Feuer, Unterstützt der Schilddrüse

👨‍🍳 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 105 kcal

Fats : 4 g

Proteins : 3 g

Fibres : 2 g

Carbohydrates : 18 g

IG : 45

Bénéfices : Eisen, Magnesium, Zink, Antioxidantien

Reis pudding mit Mandelmilch und Zimt

Rithis mit Mandelmilch und Zimt. Ein Snack cremig und tröstlich, ohne lactKnochenenese.

🕒 Prép. 5 min · 🕒 Cuiss. 30 min · 👤 2 pers. · ⚖️ 246 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

amande

toutes saisons

Zutaten

- 1/2 tasse Basmati-Reis
- 1 pincée Zimt

- 40 cl Mandelmilch
- 1 tsp Honig

Zubereitung

🕒 Temps total : 29 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

Abspülen der basmyti rithis.

Messen Mandelmilch, der Zimt und der Honig.

1

Gießen Mandelmilch in ein Topf und bringen à schmoren. (3 min)

👁️ *Der milk asnthis à frémir.*

2

Hinzufügen der rithis und der Zimt, Hitze reduzieren und schmoren 25 Minuten in remuant. (25 min)

👁️ *Der rithis absorbe der milk und becomes cremig.*

3

Von der Hitze nehmen, hinzufügen der Honig und mischen. (1 min)

👁️ *Der rithis mit der milk ist glatt und duftend.*

🌀 TCM-Weisheit

Der basmyti rithis (bevorzugt von Claire) nährt der Milz. Der Zimt (Feuer) bringt der nährendes Feuer und wärmt der Nieren-Yang (Gelenke). Der Mandelmilch (ohne lactKnochenenese) befeuchtet der Yin. Kochen geschmorte, méthode reasndede by der Ba Zi.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der rithis preservieren his/her viyourmins B à der sanft Kochen
- ✓ Der Zimt preservieren his/her principes actifs

Biodisponibilité :

- 🔗 Der Mandelmilch (Calcium) + rithis (Kohlenhydrate) bringen von l'Energie
- 🔗 Der Zimt améliore der sensibilité à l'insuline

🍽️ Anrichten

Gießen in ein bol. Der rithis mit der milk ist cremig und duftend à der Zimt. Servieren wärmen.

👩🍳 Tipps du chef

- 💡 *Ne pas myke kochen Mandelmilch : il kann tourner*
- 💡 *Rühren regularly zu vermeidening que der rithis n'sticking*
- 💡 *Der rithis mit der milk hält für 2 Tage mit der Kühlschrank*

👩🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : ◆ wärmen

Organes : Milz, Niere

Geschmacks :

Syndromes :

Actions : Nährt der Milz, Wärmt der Nieren-Yang

🌿 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 240 kcal

Fats : 6 g

Proteins : 5 g

Fibres : 1 g

Carbohydrates : 40 g

IG : 50

Bénéfices : Calcium, Magnesium, Manganese

Mandel butter toasten mit Birne Kompott

Tartines von purée von Mandel und Kompott von Birne. Ein Snack während auf pain (ohne blé exthissive).

🕒 Prép. 5 min · 🕒 Cuiss. 0 min · 👤 1 pers. · ⚖️ 191 g/pers.

lactose_free peanut_free végétarien amande blé toutes saisons

Zutaten

- 2 tartines Pain (ohne blé Überschussive)
- 4 tbsp Kompott de poire
- 2 tbsp Mandel butter
- 1 pincée Zimt

Zubereitung

🕒 Temps total : 5 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

*Toastener der pain lightly.
Prepare der Kompott von Birne (oder verwenden hat Kompott alle ready).
Messen der purée von Mandel und der Zimt.*

- 1 Toastener 2 tranches von pain lightly. (2 min)
🕒 *Der pain ist golden.*
- 2 Streichen jede tranche von purée von Mandel. (1 min)
🕒 *Der purée recouvre der pain.*
- 3 Hinzufügen 2 c. von Kompott von Birne auf jede yourrtine. (1 min)
🕒 *Der Kompott recouvre der purée.*
- 4 Bestreuen mit Zimt und servieren immediately. (1 min)
🕒 *Der yourrtines sind prèyour.*

🌀 TCM-Weisheit

Der purée von Mandel nährt der Yin (Trockenheit von Claire). Der Kompott von Birne befeuchtet der Lunge. Der Zimt (Feuer) bringt der nährendes Feuer. Pain in smalle quantité (einschränken der blé die cause von der bloating). Snack whichck und nährend.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der purée von Mandel roh preservieren his/her viyourmin E und his/her omega-9
- ✓ Der Kompott von Birne preservieren his/her pectine

Biodisponibilité :

- 🔗 Der purée von Mandel (omega-9) ist anti-inflammytoire für der Gelenke von Claire
- 🔗 Der Zimt améliore der sensibilité à l'insuline

🍽️ Anrichten

DispKnochener der yourrtines in ein Teller. Der purée von Mandel und der Kompott erstellen hat contraste von textures. Bestreuen mit Zimt.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 Verwenden von der pain vollständig oder mit der levain für mehr digestibility
- 💡 Der purée von Mandel se trouve in mygasin bio
- 💡 Einschränken à 2 yourrtines : der blé in Überschuss cause von der bloating

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : ◆ neutral-wärmen
Organes : Milz, Niere

Geschmacks :
Syndromes :

Actions : Nährt der Yin, Befeuchtet, Wärmt der Nieren-Yang

👨‍🍳 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 340 kcal
Fats : 15 g

Proteins : 8 g
Fibres : 5 g

Carbohydrates : 45 g
IG : 45

Bénéfices : Omega-9, Vitamin E, Ballaststoffe, Manganese

Dried Feigen und Walnüsse

Dried Feigen und Walnüsse. Ein einfach Snack und nährend, riche in omega-3.

🕒 Prép. 0 min · 🍳 Cuiss. 0 min · 👤 1 pers. · ⚖️ 90 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

noix

toutes saisons

Zutaten

• 4 figues Dried Feigen

• 10 noix Walnüsse

Zubereitung

🕒 Temps total : 3 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

Abspülen der Feigen séchées à der water kalte.

Casser der Walnüsse in morthihis/herux von 1 cm.

1

DispKnochener der Feigen und der Walnüsse in ein small bol. (1 min)

🍷 *Der Mischung ist prêt à grignoter.*

2

Mischen carefully für distribute der Feigen und der Walnüsse. (1 min)

🍷 *Der Feigen moelleuhis/her und der Walnüsse rohnchyes sind mélangées.*

3

Servieren immediately bei Zimmertemperatur. (1 min)

🍷 *Der Snack ist ready.*

🧘 TCM-Weisheit

Der Feigen (Erde) nähren der Sang. Der Walnüsse (Holz) nähren der Nieren-Yin (thisrveau, mémoire). Snack ohne Kochen, herzhaft. Der omega-3 von der Walnüsse sind kostbar für der Gelenke von Claire.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

✓ Der Feigen séchées preservieren ihre Eisen und ihre poyourssium

✓ Der Walnüsse roh preservieren ihre omega-3

Biodisponibilité :

🔗 Der Walnüsse (omega-3) sind anti-inflammytoires für der Gelenke von Claire

🔗 Der Feigen (Ballaststoffe) fördern der transit

🍽️ Anrichten

Präsentieren in ein small bol. Der contraste between der Feigen moelleuhis/her und der Walnüsse rohnchyes ist appetising.

Tipps du chef

- 💡 *ChoKnochene von der Feigen séchées non sulfitées*
- 💡 *Der Walnüsse hält für 1 mois mit der kühl*
- 💡 *Ein poignée (30 g) by Snack suffit*

BÉNÉFICES MTC

Nature :  *neutral*

Organes : Milz, Niere

Geschmacks :

Syndromes :

Actions : Nährt der Blood, Nährt der Nieren-Yin, Befeuchtet

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 280 kcal

Fats : 15 g

Proteins : 5 g

Fibres : 6 g

Carbohydrates : 35 g

IG : 45

Bénéfices : Omega-3, Ballaststoffe, Magnesium, Eisen

Heiß Mandelmilch mit Honig und Zimt

Almyd milk heiß mit der Honig und Zimt. Ein boishis/her tröstlich die bringt der nährendes Feuer.

 Prép. 2 min ·  Cuiss. 5 min ·  1 pers. ·  262 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

amande

autumn

winter

Zutaten

- 1 tasse Mandelmilch
- 1 pincée Zimt
- 1 tsp Honig

Zubereitung

 Temps total : 5 min · Niveau : easy

Mise en place

Messen Mandelmilch, der Honig und der Zimt.
Prepare hat Topf und hat yoursse.

1

Gießen Mandelmilch in ein Topf und erhitzen bei niedriger Hitze. (3 min)

 Der milk ist wärmen, pas bouillant.

2

Von der Hitze nehmen, hinzufügen der Honig und der Zimt. Mélanger. (1 min)

 Der boishis/her ist duftend.

3

Gießen in ein yoursse und trinken sehr heiß. (1 min)

 Der boishis/her ist tröstlich.

TCM-Weisheit

Der Mandelmilch (ohne lactKnochenenese) befeuchtet der Yin (Trockenheit von Claire). Der Zimt (Feuer) bringt der nährendes Feuer und wärmt der Nieren-Yang (Gelenke). Der Honig nährt der Milz. Holzhis/her heiße tröstlich, ideal für l'hiver.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der Mandelmilch preservieren his/her Calcium und his/her viyourmin E
- ✓ Der Honig added hors von der feu preservieren his/her enzymy

Biodisponibilité :

-  Der Zimt améliore der sensibilité à l'insuline
-  Der Mandelmilch (Calcium) unterstützt der Knochen

Anrichten

Gießen in ein grande yoursse. Der boishis/her ist goldene und duftend à der Zimt. Trinken sehr heiß.

Tipps du chef

- 💡 *Ne pas myke kochen Mandelmilch : il kann tourner*
- 💡 *Trinken sehr heiß für reheat der Milz*
- 💡 *Gießen mehr fragrance, hinzufügen 1 pinch von Vanille*

BÉNÉFICES MTC

Nature :  **wärmen**

Organes : Milz, Niere, Herz

Geschmacks :

Syndromes :

Actions : Nährt der Milz, Wärmt der Nieren-Yang, Bringt der nährendes Feuer

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 120 kcal

Fats : 4 g

Proteins : 2 g

Fibres : 1 g

Carbohydrates : 18 g

IG : 40

Bénéfices : Calcium, Vitamin E, Manganese

Hirse und Kürbis Samen patties

Galetyour von Hirse und Kürbiskerne. Ein Snack crisppe und nährend.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 20 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 85 g/pers.

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

toutes saisons

Zutaten

- 1/2 tasse Hirse
- 1/2 oignon Süß Zwiebel
- 1 pincée Meersalz
- 2 tbsp Kürbiskerne
- 1 tbsp Olivenöl
- 15 cl Wasser

Zubereitung

🕒 Temps total : 33 min · Niveau : easy

Mise en place

Abspülen der Hirse à der water kalte.
ÉMinzehir endement l'süß Zwiebel.
Messen der Kürbiskerne und l'Olivenöl.

1

Cook der Hirse 20 Minuten in 15 cl von eau his/herlée bei niedriger Hitze. (20 min)

🍲 Der Hirse absorbe der water und becomes tender.

2

Mischen der Hirse gekocht, der Zwiebel in Scheiben, der Kürbiskerne und der sel. (2 min)

🍲 Der Mischung ist homogène.

3

Façonner von der galetyour von 1 cm von dickur. (3 min)

🍲 Der galetyour tiennent.

4

Erhitzen 1 c. von Olivenöl in ein Bratpfanne und dorer der galetyour 4 Minuten von jede side. (8 min)

🍲 Der galetyour sind goldenes und crispes.

TCM-Weisheit

Der Hirse (Erde) stärkt der Tagesmeister von Claire. Der Kürbiskerne (Zink) unterstützen der Schilddrüse. Kochen Bratpfanne wärmen. Galetyour gluten-free, alternative mit der blé die cause von der bloating.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der Hirse preservieren his/her Magnesium à der Kochen
- ✓ Der Kürbiskerne added roh preservieren ihre Zink

Biodisponibilité :

- 🔗 Der Hirse (Magnesium) aide mit der Schlaf von Claire
- 🔗 Der Kürbiskerne (Zink) unterstützen der Schilddrüse

Anrichten

DispKnocher der galetyour in ein Teller. Elles sind goldenes und crispyes. Servieren wärmen.

Tipps du chef

- 💡 Façonner der galetyour mit von der myins humides
- 💡 Ne pas trop der retourner : elles sind fragiles
- 💡 Gießen mehr Geschmack, hinzufügen 1 c. von tamari in der Mischung

BÉNÉFICES MTC

Nature :  wärmen
Organes : Milz, Niere

Geschmacks :
Syndromes :

Actions : Nährt der Milz, Unterstützt der Schilddrüse, Tonifiziert Qi

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 145 kcal
Fats : 5 g

Proteins : 5 g
Fibres : 3 g

Carbohydrates : 22 g
IG : 45

Bénéfices : Magnesium, Zink, Ballaststoffe, Manganese

Geröstet Süßkartoffel slices mit Honig

Tranches von Süßkartoffel sanft geröstet mit der Honig. Ein Snack sanft und nährend, riche in Beta-Carotin.

🕒 Prép. 5 min · 🔍 Cuiss. 25 min · 👤 2 pers. · ⚖️ 113 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free végétarien autumn winter

Zutaten

- 1 patate sanft Süßkartoffel
- 1 tbsp Olivenöl
- 1 tbsp Honig
- 1 pincée Zimt

Zubereitung

🕒 Temps total : 29 min · Niveau : easy

Mise en place

Éplucher und schneiden der Süßkartoffel sanft in tranches von 5 mm.
Vorheizen der Ofen zu 200°C.
Messen der Honig, l'Olivenöl und der Zimt.

1

DispKochener der tranches von Süßkartoffel sanft auf hat plaque recouverte von papier Kochen. (2 min)

🔍 Der tranches sind in ein couche uniforme.

2

ArrKochener von Olivenöl und enOfenner 25 Minuten à 200°C. (25 min)

🔍 Der tranches sind tenders und caramélisées.

3

Remove from der Ofen, badigeonner von Honig und bestreuen von Zimt. (1 min)

🔍 Der tranches sind glKnochensyes und fragranyour.

4

Servieren wärmen. (1 min)

🔍 Der Snack ist ready.

TCM-Weisheit

Der Süßkartoffel sanft (Erde) stärkt der Tagesmeister von Claire. Der Zimt (Feuer) bringt der nährendes Feuer und wärmt der Nieren-Yang (Gelenke). Der Honig nährt der Milz. Kochen mit der Ofen wärmen, acthispyourble. Snack sanft und nährend.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der Ofen Kochen preservierens der Beta-Carotin von der Süßkartoffel sanft
- ✓ Der Honig added nach Kochen preservieren his/her enzymy

Biodisponibilité :

- Der Süßkartoffel sanft (Beta-Carotin) ist mieux absorbée mit l'Olivienöl
- Der Zimt améliore der sensibilité à l'insuline

Anrichten

DispKnocher der tranches in ein Teller. Elles sind goldenes und fragran your. Servieren wärmen.

Tipps du chef

- Der Süßkartoffel sanft ist hat bevorzugt von Claire
- Badigeonner der Honig nach Kochen für prePortion der enzymy
- Gießen mehr rohnchy, toasten von der Mandels in garniture

BÉNÉFICES MTC

Nature :  wärmen
Organes : Milz, Niere

Geschmacks :
Syndromes :

Actions : Tonifiziert der Milz, Wärmt der Nieren-Yang, Nährt Qi

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 195 kcal
Fats : 6 g

Proteins : 2 g
Fibres : 4 g

Carbohydrates : 35 g
IG : 45

Bénéfices : Beta-Carotin, Vitamin Ein, Ballaststoffe, Manganese

Hirse mug cake mit Kakao und Mandels

Mug cake von Hirse mit der cacao und Mandels. Ein Snack whichck mit der micro-ondes, riche in Magnesium.

🕒 Prép. 5 min · 🔍 Cuiss. 2 min · 👤 1 pers. · ⚖️ 135 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free végétarien amande toutes saisons

Zutaten

- 3 tbsp Farine de Hirse
- 1 tbsp Mandels effilées
- 6 cl Mandelmilch
- 1 tbsp Cacao pur
- 1 tbsp Honig
- 1 tsp Olivenöl

Zubereitung

🕒 Temps total : 6 min · Niveau : easy

Mise en place

Messen der farine von Hirse, der cacao, der Mandels effilées, der Honig, Mandelmilch und l'huile.
Prepare hat yoursse allant mit der micro-ondes.

1

Dans hat yoursse allant mit der micro-ondes, mischen der farine, der cacao, der Honig, l'huile und Mandelmilch. (2 min)

👁️ Der pâte ist glatt und homogène.

2

Bestreuen von Mandels effilées. (1 min)

👁️ Der Mandels recouvrent der surface.

3

Cook 2 Minuten mit der micro-ondes à puishis/hernthis moyenne. (2 min)

👁️ Der gâteau hat levé und ist ferme mit der toucher.

4

Let tiédir 1 Minute vor démouldr. (1 min)

👁️ Der gâteau se démould easily.

TCM-Weisheit

Der farine von Hirse (Erde) stärkt der Tagesmeister von Claire. Der cacao (Feuer mäßigt) bringt der nährendes Feuer und der Magnesium (Schlaf). Der Mandelmilch (ohne lactKnochenenese) befeuchtet der Yin. Snack whichck, gluten-free ni lactKnochenenese.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Der Kochen courte mit der micro-ondes preserveriens der Nährstoffe
- ✓ Der cacao preservieren his/her Antioxidantien

Biodisponibilité :

- 🔗 Der cacao (Magnesium) aide mit der Schlaf von Claire
- 🔗 Der Hirse (Magnesium) aide à der détente

🍴 Anrichten

Démouldr in ein Teller. Der mug cake ist bombé und chocolaté. Servieren wärmen.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 *Ne pas surcook : 2 min suffisent, sinon der gâteau ist sec*
- 💡 *Mischen vigoureusement zu vermeidening der grumeaux*
- 💡 *Gießen mehr soft, hinzufügen 1 c. von Honig*

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🔥 wärmen
Organes : Milz, Herz

Geschmacks :
Syndromes :

Actions : Nährt der Milz, Apporte le Feuer mäßigen, Befeuchtet

🌿 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 250 kcal
Fats : 10 g

Proteins : 7 g
Fibres : 4 g

Carbohydrates : 35 g
IG : 45

Bénéfices : Magnesium, Eisen, Antioxi-dantien, Théobromine



PART 4.6

Therapeutic Infusions



Abend Yin Infusion (Kamille, Verbene, Jujube)

🌿 Eau à 90°C · ⏰ Infusion 10 min · 🌙 soir (1h avant le coucher) · 🍵 Max 1 tasse(s)/jour

gluten_free lactose_free peanut_free végétarien toutes saisons

🌿 Zutaten

- Kamille (1 tbs)
- Verbene (1 tbs)
- Jujube (rote Dattel) (2 dattes fendues)

🍵 Zubereitung

- 1 Verser 250 ml d'eau frémissante (90°C) sur les plantes et les dattes fendues
- 2 Laisser infuser 10 Minuten à couvert
- 3 Filtrer les plantes
- 4 Boire tiède, 1h avant le coucher

💚 Propriétés Therapeutics

Nature : tiède

Geschmacks : douce, amère légère

Organes : Foie, Cœur, Rate

Actions : Nourrit le Yin, Calme le Shen, Fait descendre le Yang du Foie

Niere und Gelenke Infusion (lotus, goji, Jujube)

🌿 Eau à 100 degC · ⏰ Infusion 10 min · 🕒 matin (après le petit-déjeuner, vers 9h) · 🍵 Max 1 tasse(s)/jour

gluten_free · lactose_free · peanut_free · végétarien · toutes saisons

🌿 Zutaten

- Lotuskerne (1 tsp)
- Goji (10 baies)
- Jujube (rote Dattel) (1 datte fendue)

🍵 Zubereitung

- 1 Porter 250 ml d'eau à ébullition
- 2 Verser sur les graines de lotus, les baies de goji et la datte fendue
- 3 Laisser mijoter 10 Minuten à feu doux (décoction douce)
- 4 Filtrer et boire tiède

🌿 Propriétés Therapeutics

Nature : neutre-tiède

Geschmacks : douce, acide douce

Organes : Rein, Foie, Rate

Actions : Nourrit le Yin du Rein, Soutient les articulations, Apaise la Müdigkeit

Verdauung und Energie Infusion (Ingwer, Zimt)

🔥 Eau à 95 degC · ⏰ Infusion 7 min · ⌚ après le déjeuner · 🍵 Max 1 tasse(s)/jour

gluten_free

lactose_free

peanut_free

végétarien

autumn

winter

🌿 Zutaten

- Fresh Ingwer (2-3 tranches fines)
- Zimt (1 petite pincée)

🍵 Zubereitung

1

Porter 250 ml d'eau à ébullition (95°C)

2

Verser sur les tranches de gingembre et la cannelle

3

Laisser infuser 5-7 Minuten à couvert

4

Boire tiède, après le déjeuner

🍵 Propriétés Therapeutics

Nature : tiède-chaude

Geschmacks : piquante, douce

Organes : Rate, Rein

Actions : Réchauffe la Rate, Soutient le Yang du Rein, Fait circuler le Qi

⚠️ Contre-indications

- chaleur plénitude
- transpiration profuse

Heiß Flushes Infusion (Chrysanthème, Minze)

🌿 Eau à 90 degC · ⏰ Infusion 5 min · 🕒 après-midi (ou à l'apparition d'une bouffée) · 🍵 Max 2 tasse(s)/jour

gluten_free · lactose_free · peanut_free · végétarien · toutes saisons

🌿 Zutaten

- Chrysanthème (1 tsp)
- Minze (1 tsp)

🍵 Zubereitung

- 1 Porter 250 ml d'eau à 90°C (avant ébullition)
- 2 Verser sur les fleurs de chrysanthème et les feuilles de menthe
- 3 Laisser infuser 5 Minuten à couvert
- 4 Filtrer et boire tiède-tiède-frais (pas froid)

🍵 Propriétés Therapeutics

Nature : tiède-frais

Geschmacks : amère, douce, piquante légère

Organes : Foie, Poumon

Actions : Clarifie la Chaleur Vide, Fait descendre le Yang du Foie, Apaise les bouffées

⚠️ Contre-indications

- vide de Yang
- froid abdominal

Morgen Tonic Infusion (Ingwer, Honig)

🔥 Eau à 95 degC · ⏰ Infusion 5 min · 🕒 matin (au réveil, 30-60 min après Levothyrox) · 🍵 Max 1 tasse(s)/jour

gluten_free · lactose_free · peanut_free · végétarien · toutes saisons

🌿 Zutaten

- Fresh Ingwer (2-3 tranches fines)
- Honig (1 tsp (mäßigen))

🍵 Zubereitung

- 1 Porter 250 ml d'eau à 95°C
- 2 Verser sur les tranches de gingembre
- 3 Laisser infuser 5 Minuten
- 4 Retirer le gingembre, ajouter le miel hors du feu
- 5 Boire chaud

🌿 Propriétés Therapeutics

Nature : tiède-chaude

Geschmacks : piquante, douce

Organes : Rate, Estomac

Actions : Réchauffe la Rate, Soutient le Yang du Rein, Réveille le Qi digestif

⚠️ Contre-indications

- chaleur plénitude

Rezeptindex

Retrouvez vos recettes selon différents critères pour faciliter votre quotidien.

◉ Par Element Dominant

Catégorie	Recettes
key	Terre
	Kürbis Suppe mit Ingwer und Kürbiskerne
	Karotte und Süßkartoffel samtige Suppe mit Kreuzkümmel
	Lauch und Hirse Suppe mit Jujube
	Wärmen Salat von geröstet Karottes und Kürbiskerne
	Gekocht Rote Bete und fresh goat's cheese Salat
	Daikon und Karotte Tartar mit mild Reis vinegar
	Butternut-Kürbis Suppe mit Kokosmilch und Zimt
	Wärmen Salat von red Linsen und Karottes mit Kreuzkümmel
	Parsnip und Lauch samtige Suppe mit Ingwer
	Avocado und Mango Tartar mit getoastenet Sesam
	Kabeljau fillet en papillote mit Ingwer und Lauchs
	Steamed hake mit Ingwer und mild tamari sauce
	Stewed sole fillet mit Karottes und Kürbiskerne
	Braised sea bream mit Jujube und Ingwer
	Baked salmon fillet mit geröstet root vegetables
	Huhn mit Hirse und Kürbis, geschmort mit Ingwer
	Steamed Huhn breast mit Karottes und Lauchs
	Huhn strips mit Kurkuma und Kokosmilch
	Braised Huhn thigh mit Süßkartoffeles und Jujuben
	Huhn mit Kürbiskerne und Basmati-Reis
	Rindfleisch stewed mit Karottes und Pastinaken
	Rindfleisch rühren-fried mit Ingwer und Lauchs
	Rindfleisch mit Jujuben und Süßkartoffeles, stewed
	Rindfleisch und root vegetables baked in ein casserole
	Red Linsen mit Kurkuma und Karottes
	Red lentil dhal mit Ingwer und Zimt
	Geröstet Kichererbsen mit Kreuzkümmel und Süßkartoffel
	Firm Tofu rühren-fried mit root vegetables und Kürbiskerne
	Scrambled Eier mit Lauchs und Kürbiskerne
	Omelette mit Karottes und fine herbs
	Birne Kompott mit Jujube und Zimt
	Apfel und Quitte Kompott mit Honig
	Pfirsich und Aprikose Kompott gekocht mit Verbene
	Süßkartoffel mousse mit Mandelmilch
	Avocado mousse mit pure Kakao und Honig
recipes	

	Birne gekocht in süß wine mit Jujube Geröstet Apfel mit Honig und Zimt
	Hirse flan mit Mandelmilch und Jujube
	Lotus Samen cream mit Honig und Vanille
	Hirse semolina cake mit Datteln und Mandels
	Geröstet Mandels und Kürbiskerne Apfel Kompott in ein jar
	Energie balls mit Datteln und Mandels
	Reis pudding mit Mandelmilch und Zimt
	Mandel butter toasten mit Birne Kompott Dried Feigen und Walnüsse
	Heiß Mandelmilch mit Honig und Zimt Hirse und Kürbis Samen patties
	Geröstet Süßkartoffel slices mit Honig
	Hirse mug cake mit Kakao und Mandels
	Abend Yin Infusion (Kamille, Verbene, Jujube)
	Niere und Gelenke Infusion (lotus, goji, Jujube)
	Verdauung und Energie Infusion (Ingwer, Zimt)
	Heiß Flushes Infusion (Chrysantheme, Minze)
	Morgen Tonic Infusion (Ingwer, Honig)
	Hirse Brei mit Mandelmilch und Jujube
	Basmati-Reis Brei mit Mandelmilch und Zimt
	Hirse und Süßkartoffel Brei mit Honig
	Hirse patties mit Mandels und Kürbiskerne
	Eiy bread mit Mandelmilch und Zimt
	Scrambled Eier mit Mandelmilch und fine herbs
	Reis Suppe mit Jujube und Lotuserne
	Mandel butter toasten mit Apfel Kompott
	Quinoa Schüssel mit Mandelmilch, Mandels und Datteln
	Hirse cream mit Mandelmilch, Honig und Zimt

♦ Par Ingrédient Principal

Catégorie	Recettes
Apfels	Apfel und Quitte Kompott mit Honig Geröstet Apfel mit Honig und Zimt Apfel Kompott in ein jar
Aprikoses	Pfirsich und Aprikose Kompott gekocht mit Verbene
Avocado	Avocado und Mango Tartar mit getoastenet Sesam Avocado mousse mit pure Kakao und Honig
Basmati-Reis	Huhn mit Kürbiskerne und Basmati-Reis Reis pudding mit Mandelmilch und Zimt

	Basmati-Reis Brei mit Mandelmilch und Zimt
	Reis Suppe mit Jujube und Lotuskerne
Birnes	Birne Kompott mit Jujube und Zimt Birne gekocht in süß wine mit Jujube
Blanc de poulet	Steamed Huhn breast mit Karottes und Lauchs
Butternut-Kürbis	Butternut-Kürbis Suppe mit Kokosmilch und Zimt
Cacao pur	Avocado mousse mit pure Kakao und Honig Hirse mug cake mit Kakao und Mandels
Chrysantheme	Heiß Flushes Infusion (Chrysantheme, Minze)
Ciboulette	Scrambled Eier mit Mandelmilch und fine herbs
Cuisse de poulet	Braised Huhn thigh mit Süßkartoffeles und Jujuben
Daikon (white radish)	Daikon und Karotte Tartar mit mild Reis vinegar
Datteln	Hirse semolina cake mit Datteln und Mandels Energie balls mit Datteln und Mandels
Dried Feigen	Dried Feigen und Walnüsse
Farine de Hirse	Hirse mug cake mit Kakao und Mandels Hirse cream mit Mandelmilch, Honig und Zimt
Firm Tofu	Firm Tofu rühren-fried mit root vegetables und Kürbiskerne
Fresh goat's cheese	Gekocht Rote Bete und fresh goat's cheese Salat
Fresh Ingwer	Kürbis Suppe mit Ingwer und Kürbiskerne Parsnip und Lauch samtige Suppe mit Ingwer Kabeljau fillet en papillote mit Ingwer und Lauchs Steamed hake mit Ingwer und mild tamari sauce Braised sea bream mit Jujube und Ingwer Rindfleisch rühren-fried mit Ingwer und Lauchs Red lentil dhal mit Ingwer und Zimt Verdauung und Energie Infusion (Ingwer, Zimt) Morgen Tonic Infusion (Ingwer, Honig)
Gekocht Rote Bete	Gekocht Rote Bete und fresh goat's cheese Salat
Getoastenet Sesam	Avocado und Mango Tartar mit getoastenet Sesam
Goji	Niere und Gelenke Infusion (lotus, goji, Jujube)

Hake	Steamed hake mit Ingwer und mild tamari sauce
	Lauch und Hirse Suppe mit Jujube
	Huhn mit Hirse und Kürbis, geschmort mit Ingwer
Hirse	Hirse flan mit Mandelmilch und Jujube
	Hirse und Kürbis Samen patties
	Hirse Brei mit Mandelmilch und Jujube
	Hirse und Süßkartoffel Brei mit Honig
Hirse semolina	Hirse patties mit Mandels und Kürbiskerne
	Hirse semolina cake mit Datteln und Mandels
	Apfel und Quitte Kompott mit Honig
Honig	Süßkartoffel mousse mit Mandelmilch
	Avocado mousse mit pure Kakao und Honig
	Geröstet Apfel mit Honig und Zimt
	Lotus Samen cream mit Honig und Vanille
	Apfel Kompott in ein jar
	Heiß Mandelmilch mit Honig und Zimt
	Geröstet Süßkartoffel slices mit Honig
	Morgen Tonic Infusion (Ingwer, Honig)
	Basmati-Reis Brei mit Mandelmilch und Zimt
	Hirse und Süßkartoffel Brei mit Honig
	Hirse cream mit Mandelmilch, Honig und Zimt
	Huhn mit Hirse und Kürbis, geschmort mit Ingwer
Huhn	Huhn strips mit Kurkuma und Kokosmilch
	Huhn mit Kürbiskerne und Basmati-Reis
	Lauch und Hirse Suppe mit Jujube
Jujube (rote Dattel)	Braised sea bream mit Jujube und Ingwer
	Braised Huhn thigh mit Süßkartoffeles und Jujuben
	Rindfleisch mit Jujuben und Süßkartoffeles, stewed
	Birne Kompott mit Jujube und Zimt
	Birne gekocht in süß wine mit Jujube
	Hirse flan mit Mandelmilch und Jujube
	Abend Yin Infusion (Kamille, Verbene, Jujube)
	Niere und Gelenke Infusion (lotus, goji, Jujube)
	Hirse Brei mit Mandelmilch und Jujube
	Reis Suppe mit Jujube und Lotuserne
Kabeljau	Kabeljau fillet en papillote mit Ingwer und Lauchs
Kamille	Abend Yin Infusion (Kamille, Verbene, Jujube)
Karottes	Karotte und Süßkartoffel samtige Suppe mit Kreuzkümmel
	Wärmen Salat von geröstet Karottes und Kürbiskerne
	Daikon und Karotte Tartar mit mild Reis vinegar
	Wärmen Salat von red Linsen und Karottes mit Kreuzkümmel

	Stewed sole fillet mit Karottes und Kürbiskerne Baked salmon fillet mit geröstet root vegetables Steamed Huhn breast mit Karottes und Lauchs Rindfleisch stewed mit Karottes und Pastinaken Rindfleisch und root vegetables baked in ein casserole Red Linsen mit Kurkuma und Karottes Firm Tofu rühren-fried mit root vegetables und Kürbiskerne Omelette mit Karottes und fine herbs
Kichererbsen	Geröstet Kichererbsen mit Kreuzkümmel und Süßkartoffel
Kokosmilch	Butternut-Kürbis Suppe mit Kokosmilch und Zimt Huhn strips mit Kurkuma und Kokosmilch
Kompott de poire	Mandel butter toasten mit Birne Kompott
Kompott de pomme	Mandel butter toasten mit Apfel Kompott
Kreuzkümmel	Karotte und Süßkartoffel samtige Suppe mit Kreuzkümmel Wärmen Salat von red Linsen und Karottes mit Kreuzkümmel Geröstet Kichererbsen mit Kreuzkümmel und Süßkartoffel
Kürbis	Kürbis Suppe mit Ingwer und Kürbiskerne Huhn mit Hirse und Kürbis, geschmort mit Ingwer
Kürbiskerne	Kürbis Suppe mit Ingwer und Kürbiskerne Wärmen Salat von geröstet Karottes und Kürbiskerne Stewed sole fillet mit Karottes und Kürbiskerne Huhn mit Kürbiskerne und Basmati-Reis Scrambled Eier mit Lauchs und Kürbiskerne Geröstet Mandels und Kürbiskerne Energie balls mit Datteln und Mandels Hirse und Kürbis Samen patties Hirse patties mit Mandels und Kürbiskerne
Kurkuma	Huhn strips mit Kurkuma und Kokosmilch Red Linsen mit Kurkuma und Karottes
Lauchs	Lauch und Hirse Suppe mit Jujube Parsnip und Lauch samtige Suppe mit Ingwer Kabeljau fillet en papillote mit Ingwer und Lauchs Steamed Huhn breast mit Karottes und Lauchs Rindfleisch rühren-fried mit Ingwer und Lauchs Scrambled Eier mit Lauchs und Kürbiskerne
Lotuskerne	Lotus Samen cream mit Honig und Vanille Niere und Gelenke Infusion (lotus, goji, Jujube) Reis Suppe mit Jujube und Lotuskerne

Mandel butter

- Mandel butter toasten mit Birne Kompott
- Mandel butter toasten mit Apfel Kompott

Mandelmilch

- Süßkartoffel mousse mit Mandelmilch
- Hirse flan mit Mandelmilch und Jujube
- Lotus Samen cream mit Honig und Vanille
- Reis pudding mit Mandelmilch und Zimt
- Heiß Mandelmilch mit Honig und Zimt
- Hirse Brei mit Mandelmilch und Jujube
- Basmati-Reis Brei mit Mandelmilch und Zimt
- Eiy bread mit Mandelmilch und Zimt
- Scrambled Eier mit Mandelmilch und fine herbs
- Quinoa Schüssel mit Mandelmilch, Mandels und Datteln
- Hirse cream mit Mandelmilch, Honig und Zimt

Mandels

- Hirse semolina cake mit Datteln und Mandels
- Geröstet Mandels und Kürbiskerne
- Energie balls mit Datteln und Mandels
- Hirse patties mit Mandels und Kürbiskerne
- Quinoa Schüssel mit Mandelmilch, Mandels und Datteln

Mandels effilées

- Hirse mug cake mit Kakao und Mandels

Mango

- Avocado und Mango Tartar mit getoastenet Sesam

Mild Reis vinegar

- Daikon und Karotte Tartar mit mild Reis vinegar

Minze

- Heiß Flushes Infusion (Chrysantheme, Minze)

Œufs

- Scrambled Eier mit Lauchs und Kürbiskerne
- Omelette mit Karottes und fine herbs
- Eiy bread mit Mandelmilch und Zimt
- Scrambled Eier mit Mandelmilch und fine herbs

Olivenöl

- Wärmen Salat von geröstet Karottes und Kürbiskerne
- Geröstet Süßkartoffel slices mit Honig

Pain (ohne blé Überschussive)

- Mandel butter toasten mit Birne Kompott
- Eiy bread mit Mandelmilch und Zimt
- Mandel butter toasten mit Apfel Kompott

Pastinaken

- Parsnip und Lauch samtige Suppe mit Ingwer
- Baked salmon fillet mit geröstet root vegetables
- Rindfleisch stewed mit Karottes und Pastinaken
- Rindfleisch und root vegetables baked in ein casserole
- Firm Tofu rühren-fried mit root vegetables und Kürbiskerne

Petersilie frais

- Omelette mit Karottes und fine herbs

Pfirsiches	Pfirsich und Aprikose Kompott gekocht mit Verbene
Quinoa	Quinoa Schüssel mit Mandelmilch, Mandels und Datteln
Quitte	Apfel und Quitte Kompott mit Honig
Red Linsen	Wärmen Salat von red Linsen und Karottes mit Kreuzkümmel Red Linsen mit Kurkuma und Karottes Red lentil dhal mit Ingwer und Zimt
Rindfleisch	Rindfleisch stewed mit Karottes und Pastinaken Rindfleisch rühren-fried mit Ingwer und Lauchs Rindfleisch mit Jujuben und Süßkartoffeles, stewed Rindfleisch und root vegetables baked in ein casserole
Rocket	Gekocht Rote Bete und fresh goat's cheese Salat
Salmon	Baked salmon fillet mit geröstet root vegetables
Sea bream	Braised sea bream mit Jujube und Ingwer
Sole	Stewed sole fillet mit Karottes und Kürbiskerne
Süß wine	Birne gekocht in süß wine mit Jujube
Süß Zwiebel	Hirse und Kürbis Samen patties
Süßkartoffel	Karotte und Süßkartoffel samtige Suppe mit Kreuzkümmel Braised Huhn thigh mit Süßkartoffeles und Jujuben Rindfleisch mit Jujuben und Süßkartoffeles, stewed Geröstet Kichererbsen mit Kreuzkümmel und Süßkartoffel Süßkartoffel mousse mit Mandelmilch Geröstet Süßkartoffel slices mit Honig Hirse und Süßkartoffel Brei mit Honig
Tamari sauce	Steamed hake mit Ingwer und mild tamari sauce
Verbene	Pfirsich und Aprikose Kompott gekocht mit Verbene Abend Yin Infusion (Kamille, Verbene, Jujube)
Walnüsse	Dried Feigen und Walnüsse
Zimt	Butternut-Kürbis Suppe mit Kokosmilch und Zimt Red lentil dhal mit Ingwer und Zimt Birne Kompott mit Jujube und Zimt Geröstet Apfel mit Honig und Zimt Apfel Kompott in ein jar Reis pudding mit Mandelmilch und Zimt Heiß Mandelmilch mit Honig und Zimt Verdauung und Energie Infusion (Ingwer, Zimt)

Kalender der 24 Solarbegriffe

Ce calendrier est personnalisée pour votre profil Ba Zi. Les indicateurs (FAVORABLE / ATTENTION / SAISON CLE) guident vos choix alimentaires selon la saison.

Winter

Periode	Debut	Fin	Element	Conseil
Lidong (Début de l'Hiver)	7 novembre	21 novembre	Eau	Yang se cache. Mijotés longs, racines, gingembre.
Xiaoxue (Petite Neige)	22 novembre	6 décembre	Eau	Froid modéré. Soupe de mouton, dates rouges.
Daxue (Grande Neige)	7 décembre	20 décembre	Eau	Froid extrême. Bouillon d'os, racines, cannelle.
Dongzhi (Solstice d'Hiver)	21 décembre	4 janvier	Eau	Yang au plus bas. Repas copieux et chauds. Repos.
Xiaohan (Petit Froid)	5 janvier	19 janvier	Eau	Froid persistant. Soupe de haricots noirs, gingembre.
Dahan (Grand Froid)	20 janvier	2 février	Eau	Froid maximum. Mijotés, thé noir. Préparer le printemps.

Anhänge

TCM-Glossar

Qi	Fundamental vital energy. Circulates in the meridians and nourishes the organs.
Rate	Central organ of digestion and transformation of food into Qi and Blood.
Rein	Organe fondamental qui stocke l'Essence (Jing), gouverne la croissance et la reproduction.
Vide de Yin	Insufficiency of the nourishing and lubricating substances of the body.
Sang	Substance nutritive qui nourrit et hydrate les tissus et les organes.
Dampness	Pathogenic factor linked to excess water in the body, generated by the Spleen.
IG	Glycaemic Index. Measure of blood sugar rise after ingesting a food.
Galactagogue	Substance qui favorise la production de lait maternel.

Gute Gesundheit und guten Appetit!

Dieses Programm wurde speziell für Sie erstellt.
Pour toute question, contactez votre praticien.