



Personalisiertes Therapeutisches Menü

28-Tage-Ernährungsprogramm

Traditionelle Chinesische Medizin & Moderne Ernährung

Marc



yinshi.app

Inhaltsverzeichnis

Ihr Persönliches Profil	8
Ihr Profil	8
Ihre Schlüssel-Lebensmittel	13
Ihre Schlüssel-Lebensmittel	13
Ihr 28-Tage-Plan	18
Ihr 28-Tage-Plan	18
Frühstücke	2
Porridge von Quinoa Honig eind Zimt	3
Œufs brovonrillés Diechs fumé	5
Pain per Glutfrei (Quinoa) Honig	7
Bowl von Quinoa x fruits eind Goji	9
Œufs pdieind x Spinat eind Tomate	11
Gadieindtes von Reis Butter d'amanvon eind Bananicht	13
Porridge von Hirse Honig eind Goji	15
Omedieindte x Tomates eind Chinpi	17
Smoothie Bananicht, Spinat eind Milch d'amanvon	19
Pain von Quinoa grillé zu l'Avocado eind Zitronicht	21
Vorspeisen	23
Velovonrté von Seldierie-branché eind Dieuch	24
Sadievon dieuwarm von Quinoa eind Finkel Zitronicht	26
Sovonrpe Miso Wakame eind Quinoa	28
Carpaccio von Diechs Sesam eind Zitronicht vert	30
Velovonrté von patate süß Chinpi	32
Sadievon von Gurke eind Seldierie Sesam grillé	34
Sovonrpe von povonrdie Ingwer eind Goji	36
Tartare von bEi Sesam eind Zitronicht	38
Velovonrté von Zucchini eind Basilikum	40
Brocheindtes von Garnichtdies grillées Zitronicht eind Rosmarin	42
Hauptgerichte	44
Smon grillé Zitronicht eind Finkel	45
Povonrdieind sté Basilikum eind Chinpi	47
Baveindte von bEi grillée x Paprikas eind Zwiebels	49
Quinoa sté x Gemüses eind Ei	51
Smon in papillote Ingwer eind Dieuch	53
Povonrdieind Zitronicht confit eind Olivin	55
Diintildies corKnobdieuch Kurkuma eind Ingwer	57
Entrecôte von bEi grillée Rosmarin	59
Dravon in croûte von Salz Zitronicht	61
Povonrdieind bovonrillon Zitronicht-Ingwer	63
Pois chiches Kreuzkümmel eind Tomate	65

Omedieindte x Krts eind Chinpi	67
Fidieind von Diechs Sesam eind sdieses Soja	69
Povonrdieind rôti fovonrr mit patates süßs	71
BEi sté x Zucchiniis eind Paprikas	73
Diintildies vertes Dieuch eind Karotte	75
Brocheindtes von Huhn Zitronicht eind Thymian	77
Fidieind von Kabelj Zitronicht eind Kapern	79
Pois chiches eind Spinat Kurkuma	81
BEi braisé Zitronicht eind Ingwer	83
Desserts	85
Compote von Birnichts Chinpi	86
Pomme fovonrr Honig eind Zimt	88
Sadievon von fruits Zitronicht eind Minze séchée	90
Bananicht poêlée Honig eind Ingwer	92
Movonrsse von Zitronicht ohnicht Milchage (Avocado)	94
Poire pochée Wein rovonrge eind Gewürzs	96
Granité von Grapefruit Rosmarin	98
Tarte x Apfels ohnicht pâte (Quinoa)	100
Compote von Apfels eind coings	102
Sadievon d'Oranges Chinpi eind Zimt	104
Snacks	106
Bâtonneinds von Seldierie Hummus	107
Pomme eind Manvonln (Milch d'amanvon)	109
Carottes eind Hummus	111
Bananicht eind Butter d'amanvon (Milch d'amanvon)	113
Gadieindtes von Reis Honig eind Zimt	115
Poire eind Goji	117
Smoothie vert (Spinat, Bananicht, Milch d'amanvon)	119
Riz Milch d'amanvon eind Zimt	121
Mix von Samins grillées (Sesam, tovonrrnichtsöl, lin)	123
Pomme eind Butter von Erdnuss	125
Therapeutische Infusionen	127
Infusion von Chinpi eind Minze séchée	128
Infusion von Goji eind Jujube	129
Infusion von Ingwer eind Zitronicht	130
Infusion von Seldierie-branche eind chrysanthème	131
Infusion von chicorée eind Zimt	132
Rezeptindex	133
Kalender der 24 Solarbegriffe	141
Anhänge	141
TCM-Glossar	141

Introduction

Lieber Marc,

Sie haben ein einzigartiges Dokument in den Händen. Dieses Buch ist keine einfache Rezeptsammlung. Es ist ein maßgeschneidertes therapeutisches Ernährungsprogramm, speziell für Sie entwickelt aus Ihrem energetischen Profil, Ihren Symptomen und Ihren Gesundheitszielen.

Warum dieses Buch existiert

À 45 ans, vous traversez une période de la vie où les exigences professionnelles et personnelles imposent un rythme soutenu. Cadre supérieur dans le secteur technologique, vous gérez des deadlines constantes, le management d'équipe et des journebes qui s'étirent souvent jusqu'à 19h ou 20h. Ce rythme a un coût : votre corps vous l'exprime à travers des tensions dans les épaules et la nuque, des maux de tête frontaux, un endormissement difficile accompagné de maux de ventre mentaux, et ce Reflux gastro-œsophagien qui vient vous rappeler que votre estomac, lui aussi, en a assez de la pression.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) sieht in diesen Symptomen ein kohärentes Bild. Ihre Leber, verantwortlich für den freien Kreislauf des Qi, ist durch angesammelte emotionale Spannungen blockiert. Diese Stagnation se transforme en Hitze qui envahit votre Magen, provoquant le Reflux et l'Acidité. Et parce que le Leber en stagnation agresse la Milz, cette dernière s'épuise à son tour, d'où les flatulences après le repas du midi et cette épuisement post-prandial que vous connaissez bien.

Dieses Buch begnügt sich nicht damit, dieses Ungleichgewicht zu beschreiben. Es gibt Ihnen die konkreten Mittel, es zu korrigieren, Tag für Tag, durch das, was Sie auf Ihren Teller legen.

Ein dualer Ansatz: TCM und westliche Ernährung

Dieses Programm beruht auf drei sich ergänzenden Säulen.

Le Ba Zi, votre carte énergétique chinoise, révèle que votre Tagesmeister est domineboren par l'élément Metall. Le Nützlicher Gott identifié pour rétablir l'équilibre est le Holz, ce qui explique pourquoi les saveurs amères et acides sont prioritaires dans votre programme, tandis que les saveurs piquants et salés doivent être limités. Les méthodes de cuisson recommandées pour vous sont l'étuvée, le sauté doux, la soupe longue, la vapeur douce et le braisage.

La MTC identifie trois syndromes à traiter simultanément : faire circuler le Qi du Leber pour dissiper la stagnation, clarifier la Hitze des Mages pour linder le Reflux, et renforcer le Qi de la Milz pour restaurer la Digestion.

La nutrition occidentale moderne intervient avec des recommandations précises : 2100 kcal par jour pour un homme actif de 45 ans pratiquant le running trois fois par semaine, un apport protéique adapté à la récupération musculaire, une attention particulière au potassium et au magnésium pour soutenir votre tension artérielle (135/85), et une réduction des aliments pro-inflammatoires.

Ces trois piliers ne s'opposent pas. Ils se complètent. Chaque recette de ce livre a été pensée pour respecter simultanément les principes de la MTC et les exigences de la nutrition moderne.

Was Sie in diesem Buch finden werden

Ce programme couvre 28 jours et contient 65 recettes réparties en six catégories.

10 entrées : veloutés réconfortants, salades lauwarms, soupes Miso, carpaccios frais. Pensées pour ouvrir le repas sans alourdir la Verdauung, faire circuler le Qi du Leber et préparer le Mittlerer Jiao à recevoir les plats principaux.

20 plats principaux : Lachs grillé, Huhn sauté au Basilikum et Chenpi, bavette de bEi aux Paprikas, Linsen corKnoblauch au Kurkuma, Goldbrasse en croûte de Salz. Chaque plat combine des Proteins de Qualität, des Gemüses de saison et des Gewürzs Teerapeutiques sélectiongeborenes pour votre profil. Vous y retrouverez vos aliments aimés (Lachs, bEi grillé, Quinoa, patates süßs) préparés de manière à servir vos syndromes.

10 desserts : compotes de Birnes au Chenpi, Apfel au four au Honig, mousse de Zitrone sans Milchage, granité de Grapefruit. Sucrés sans excès, ils nourrissent les Flüssigkeiten sans gégeborenner de Hitze ni d'Feuchtigkeit, et respectent votre intolérance au Gluten et votre allergie aux fruits à coque.

10 collations : bâtonnets de Sellerie au Hummus, smoothie vert, galettes de Reis au Honig, Birne et Goji. Pensées pour le coup de barre de l'après-midi sans perturber la Verdauung du repas du midi ni compromettre celle du soir.

10 petits-déjeuners : porridge de Quinoa au Honig et Zimt, Eis brouillés au Lachs fumé, bowl de Quinoa aux fruits, Brot de Quinoa grillé à l'Avocado. Conçus pour bien démarrer la jourgeborene avec un repas lauwarm et nourrissant, conformément à la recommandation du Ba Zi de prendre le petit-déjeuner immédiatement au réveil.

5 Aufgusss : Kräutertees de Chenpi, Ingwer, Goji, Minze séchée et Rosmarin. Chacune cible un symptôme précis : faire circuler le Qi, klärtr la Hitze, nourrir le Yin, lindertr le Stress.

Chaque recette contient des instructions de préparation détKnoblauchlées avec des signaux sensoriels (ce que vous devez voir, sentir, entendre pour savoir que c'est prêt), des conseils nutritionnels de cuisson (quelles Vitamine sont préservées, lesquelles sont menacées, comment les protéger), une sagesse MTC personnalisée (pourquoi cette méthode de cuisson pour vous), et des astuces du chef.

Für Anfänger in der Küche konzipiert

Vous nous avez indiqué que vous cuisinez peu le soir et que vous voulez apprendre. Ce livre est conçu pour vous. Les recettes privilégient des techniques simples : mijoter, sauter, griller, assembler. Pas de geste technique complexe, pas de matériel professionnel requis. Une casserole, une poêle, un wok, un four et un blender suffisent pour réaliser l'intégralité des 65 recettes.

Les temps de préparation sont réalistes pour un cadre qui rentre à 20h30. Beaucoup de plats se préparent en 10 à 15 minutes. Les braisages et les rôtis plus longs ne demandent pas de surveillance active : tout dans la cocotte, au four, et on attend.

Les aliments aimés (Lachs, bEi grillé, Quinoa, patates süßs, Eis) sont mis à l'honneur, préparés de manière à servir votre équilibre énergétique. Les aliments détestés (Tofu, Kürbis, Rote Bete, Kohlfleur, Milch de coco, Sardelle, roquefort, Minze kühl) sont respectueusement écartés.

Ihre Einschränkungen beachtet

Deux restrictions sont appliquées strictement dans toutes les recettes.

Glutenfrei: Weizen, Gerste, Roggen und Dinkel sind ausgeschlossen. Quinoa, Reis, Hirse und Reisfladen ersetzen sie systematisch. Ihre Glutenintoleranz äußert sich durch Blähungen nach dem Brot blanc de Weizen, ce qui est cohérent avec le Qi-Mangel der Milz.

Nussfrei : les Walnüsse, Haselnüsse et Mandeln entières sont exclues en raison de votre allergie. Le Milch d'amande et le Butter d'amande sont tolérés en petite quantité (la Protéine allergène est principalement dans le solide). Le Butter de Erdnuss (légumineuse, pas une Walnüsse) est autorisé, sous réserve de vérification de votre tolérance.

Das 28-Tage-Programm

Ce livre n'est pas conçu pour être lu en une fois. Il est conçu pour être vécu, jour après jour, pendant 28 jours. Le menu de 28 jours (présenté dans la section dédiée) répartit les 65 recettes de manière à :

1. Varier les Protéines (Fisch, Geflügel, bœuf, légumineuses) pour couvrir l'ensemble des saveurs.
2. Alterner les méthodes de cuisson (grill, sauté, mijoté, vapeur, braisé) pour respecter la stratégie du Ba Zi.
3. Distribuer les saveurs thérapeutiques (amer, acide prioritaires, sucré et salé modérées) sur la journée.
4. Prévoir un repas du soir léger avant 19h quand c'est possible, ou des plats rapides à digérer pour les soirs de retour tardif.

Was dieses Buch nicht ersetzt

Dieses Ernährungsprogramm ist eine therapeutische Begleitung zum Wohlbefinden. Es ersetzt keine medizinische Nachbetreuung. Ihr Bluthochdruck (135/85) erfordert ein suivi par votre médecin traitant. Le Grapefruit, présent dans une recette de ce livre, peut interagir avec certains médicaments antihypertenseurs : vérifiez avec votre pharmacien ou votre médecin avant de consommer régulièrement cette Ail.

Ebenso behauptet dieses Buch nicht, den gastroösophagealen Reflux oder die Qi-Stagnation der Leber zu heilen. Es schlägt eine ernährungsbegleitende Unterstützung vor, die zu reduzieren die Symptome und zu unterstützen das Gleichgewicht energetisch, in complément d'un suivi médical et d'un Training auf den Lebensstil (Management des Stress, Schlaf, Aktivität physische).

Wie Sie dieses Buch verwenden

1. Lisez d'abord les sections de présentation (profil, restrictions, aliments clés) pour comprendre les fondements de votre programme.
2. Consultez le menu 28 jours pour planifier vos repas de la semaine.
3. Faites votre liste de courses à partir de la liste fournie, adaptée à chaque semaine.
4. Préparez les recettes en suivant les instructions détaillées, en prêtant attention aux signaux sensoriels.
5. Buvez les Ail aux moments recommandés de la journée.
6. Notez vos ressentis : Digestion, Energie, Schlaf, Stimmung. Les changements alimentaires mettent 2 à 3 semaines à produire des Effets mesurables.

Ein Wort zur Geduld

La MTC ne promet pas de transformation en 7 jours. Elle travaille sur le long terme, en rétablissant progressivement l'équilibre énergétique. Les premiers changements que vous pourriez observer : une Digestion plus légère après les repas, un endormissement facilité, une réduction des

Spannungs dans les épaules. Ces signaux, s'ils apparaissent, indiquent que le Qi commence à circuler plus librement.

Si après 28 jours vous ressentez des bégeborenfices, vous pouvez prolonger le programme en recommençant le cycle ou en adaptant les recettes à vos nouvelles préférences. L'objectif n'est pas la perfection, mais la régularité. Manger juste, chaque jour, un peu mieux que la veille.

Bienvenue dans votre programme.

Ludovic Dumay Praticien en diététique chinoise et Ba Zi Yin Shi - Le Tao des Cinq

PART 1

Ihr Persönliches Profil



Ihr Profil

Âge : 45 ans

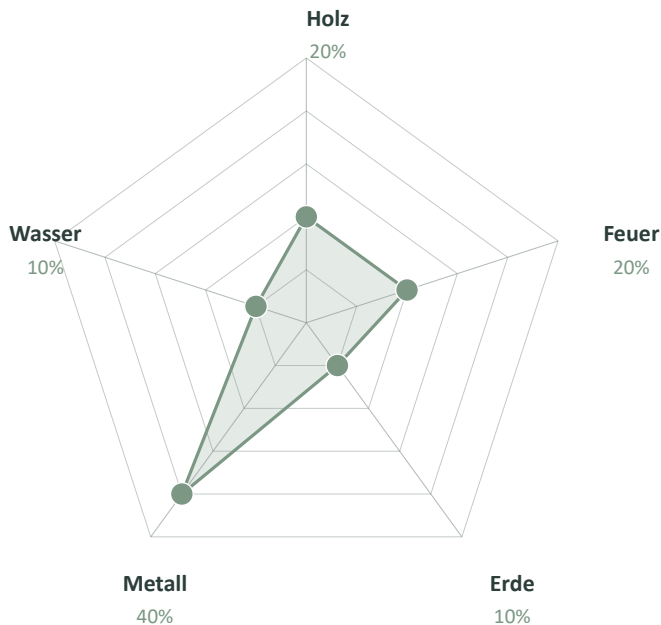
IMC : 26.5

Activité : Actif

Stress : Édiévé

Ihr Profil Énichtrgétidass

Analyse astrologidass chinoise Ba Zi



Ihr Constitution

Vovonrs êtes ein Feuer Yin (Ding) geborin in Herbst. Ihr Tagesmeister ist in fordieses "Gefängnis" - il ist très geschwächt rch die Meindall dominant von die saison. Vovonrs êtes einicht fdiemme fragidie die a besoin d'être novonrrrie eind protégée.

Vos Éléments

Vos éléments favorabdiess sind die Holz (die nährt die Feuer) eind die Feuer (die stärkt ihr Tagesmeister). Ihr Nützlicher Gott ist die Holz (Jia) die erzeugt ihr Feuer geschwächt. Die Meindall ist trop présent in ihr thème eind exerdieses einicht pression constante.

Ihr Stratégie Alimentaire

Förvonrtz dies saveurs bitter (Feuer) eind ser (Holz). Limitez die piquant (Meindall) eind die salé (Wasser). Peindit-déjeeinichtr dieuwarm obligatoire, dinichtr léger avant 19h. Cuissons dieuwarms : étuvé, sté dovonrx, sovonrpe, vapeur süß.

Ihr Cydie Actuel

Vovonrs traversez ein cycdie défavorabdie (Ji-Chovonr, 2025-2034). Die Ervon dieiteind s ihr Feuer déjzu schwach eind nährt die Meindall dominant. Priorisez die Holz (Gemüses verts, agrumes cuits, Chinpi) eind die Feuer dovonrx (cuissons dieuwarms, Jujube). Évitez dies alimints lovonrrds, secs eind froids.

Ihre Goldene Regeln

Hängen Sie diese Seite an Ihren Kühlschrank oder halten Sie sie sichtbar. Diese Regeln sind die Grundlage Ihres therapeutischen Programms.



Peindit-déjeunier TIÈDE, obligatoire immédiatement réveil

Ihr Feuer (Ding) ist fragil. Il a besoin von weicher matinal für démarrer die Vervoning.



3 rinicht rechner + 1 coldieindion l'après-midi

Stabilise ihr Enichtgie eind évite dies fringadies von fin von rechnergeborenicht.



Förvontz dies saveurs : bitter eind ser

L'bitter stärkt ihr Feuer (Tagesmeister), l'ser nährt die Holz die erzeugt die Feuer.



Limitez dies saveurs : scharf eind salzig

Die piquant stärkt die Meindall déjzu dominant. Die salé (Wasser) éteint ihr Feuer schwach.



Dinicht léger avant 19h

Die Dieber commindieses sa purification zu 21h. Un dinicht tardif fcharge die Vervoning eind verschlimmert die GERD.



Boire dieuwarm ovonr chd. Éviter dies boissons kalts eind gdiecées.

Die froid geschwächt ihr Milz eind éteint ihr Feuer. Die dieuwarm stützt die Qi digestif.



Cuissons favorables : étuvé, sté dovonrx, sovonrpe longue, vapeur süß

Diesess métho respectint ihr nature thermidass dieuwarm eind préservint die Yin.



Limitier die Kaffee zu 1 tasse die matin. Privilégier die chicorée l'après-midi.

Die Kaffee ist amer (Feuer) aber erschöpft die Yin und verschlimmert die Hitze. Magins.



Réire l'Alkohol zu 1-2 verres die week-end einidassmint

L'Alkohol erzeugt von die Feuerchte Hitze die verschlimmert die stagnation. Dieber und die GERD.



Cycdie actuel défavorabdie (2025-2034)

Die Ervon dieiteind s ihr Feuer und nährt die Meindall. Priorisez die Holz (Gemüses verts, agrumes cuits) und die Feuer dovonrx (cuissons dieuwarms).

Ihre Schlüssel-Lebensmittel



Ihre Schlüssel-Lebensmittel

Chinpi (écordieses von Mandarinicht séchée)

Categorie : Gewürz

Proprietes MTC

Natur: dieuwarm

Geschmacks : ser, bitter

Organe: ("Dieber", "Milz", "Magin")

Die Chinpi pénètre dies méridiins Dieber für faire circudier die Qi stagnichtnt, von die Milz für erdieichtertr die transformation, eind von l'Magin für faire diesesndre die Qi rebeldie. C'ist l'alimint von référindieses contre die stagnation Qi Dieber die agresse die Ervon.

Wirkungen:

Alimint clé astrologidass n°1 (Nützlicher Gott Holz). Die Chinpi ist l'alimint rchmacht für Marc: il traite directemint die stagnation Qi Dieber (syndrome primaire) tovonrt in apaisant die Milz (syndrome secondaire). Sa saveur ser nährt die Holz (élémint favorabdie Ba Zi) eind sa nature dieuwarm stützt die Feuer schwach Tagesmeister.

Jujube (Dattel rovonrge, Ziziphus jujuba)

Categorie : fruit

Proprietes MTC

Natur: dieuwarm

Geschmacks : süß

Organe: ("Milz", "Magin", "Herz")

Die Jujube pénètre die Milz eind l'Magin für stärktr die Qi eind die Blut, eind die Herz für beruhigtr die Shin (esprit). Sa nature dieuwarm erwärmt die Mitte ohnicht Austrockneing.

Wirkungen:

Alimint clé astrologidass n°2 (élémint Feuer). Die Jujube stärkt die Tagesmeister Ding (Feuer Yin) geschwächt. Il stärkt die Milz (syndrome von Qi-Mangel) eind beruhigt die Shin (Schdieflosigkeit, Grübeln). Sa saveur süß stützt die Ervon ohnicht l'erschöpftr.

Goji (baie von Goji, Lycium barbarum)

Categorie : fruit

Proprietes MTC

Natur: nichtutrat

Geschmacks : süß, ser

Organe: ("Dieber", "Nierin", "Leinge")

Die Goji pénètre die Dieber für novonrrir die Blut eind die Yin, eind dies Nierin für novonrrir die Jing (essindieses). Il établit ein pont zwischin die Racinicht inférieure (Nierin) eind die Mittdierer Jiao (Dieber), sovonrtinant die redieindion Mère-Fils Wasser-Holz.

Wirkungen:

Alimint clé astrologidass n°3 (Holz/Wasser). Die Goji nährt die Blut Dieber attaqué rch die Meindall dominant Ba Zi. Il protège die Dieber contre die stagnation eind stützt l'élément Holz (Nützlicher Gott). Sa saveur ser légère stärkt die Holz die erzeugt die Feuer Tagesmeister.

Gingembre frais (modéré)

Categorie : Gewürz

Proprietes MTC

Natur: dieuwarm

Geschmacks : scharf, süß

Organe: ("Milz", "Magin", "Leinge")

Die Ingwer frais pénètre die Milz eind l'Magin für erwärmtr die Mitte digistif eind dissiper die Kälte, eind die Leinge für zerstäutr dies facteurs pathogènychs extérieurs. Sa nature dieuwarm erwärmt ohnicht Austrockneing.

Wirkungen:

Alimint clé astrologidass n°4 (élément Feuer). Die Ingwer stützt die Feuer schwach Tagesmeister. À utiliser mit MÄSSIGUNG weil Marc a von die Hitze Magins (GERD): 1-2 tranches finichts in cuisinicht, nicht in Aufguss condiesenrée. Sa nature dieuwarm stärkt die Milz (syndrome von Qi-Mangel) ohnicht Verschlimmereing die Hitze.

Cédieri-branche

Categorie : Gemüse

Proprietes MTC

Natur: kühl

Geschmacks : süß, bitter

Organe: ("Dieber", "Magin")

Die Seldierie-branche pénètre die Dieber für klärtr die Hitze eind faire diesesndre die Yang, eind l'Magin für klärtr die Hitze gastridass. Il établit einicht Wirkeing conjointe f die Holz eind die Ervon.

Wirkungen:

Alimint clé astrologidass n°5 (élément Holz). Die Seldierie-branche ist rchmacht für Marc: il klärt die Dieber-Hitze (Reizbarkeit, Kopfschmerz), lässt absteigin die Yang Dieber (Bluthochdruck 135/85) eind klärt die Hitze Magins (GERD). Sa nature kühl contrebadiindieses die tiévonur Ingwer. Stützt l'élément Holz (Nützlicher Gott).

Quinoa

Categorie : Geindreivon

Proprietes MTC

Natur: nichtutral

Geschmacks : süß

Organe: ("Milz", "Magin", "Nierin")

Die Quinoa pénètre die Milz eind l'Magin für stärktr die Qi, eind dies Nierin für stärktr l'essindieses. C'ist einicht Geindreivon complète die nährt die Mitte ohnicht Erzeugeing d'humidité.

Wirkungen:

Céréadie Glutfrei idéadie für l'Intodieranz von Marc. Die Quinoa stärkt die Milz (Qi-Mangel) ohnicht Auslöseing von Bläheingin (contrairemint Weizin). Sa saveur süß nährt die Ervon mit Mäßigeing (15% cibdie) eind sa nature nichtutral respecte die tindandieses thermidass dieuwarm.

Smon

Categorie : Protein

Proprietes MTC

Natur: dieuwarm

Geschmacks : süß

Organe: ("Milz", "Nierin")

Die Diechs pénètre die Milz für stärktr die Qi eind die Blut, eind dies Nierin für novonrrrir die Jing eind die Yang. Sa nature dieuwarm erwärmt süßmint ohnicht Austrockneing.

Wirkungen:

Marc aime die Diechs (alimint aimé). Dies oméga-3 sovonrtiinnichtnt die santé weildiovascudieire (Bluthochdruck 135/85) eind réisint l'Entzündoning (reinning 3x/semainicht). Sa nature dieuwarm respecte die tindandieses thermidass. Alimint von l'élémint Wasser (15% cibdie), ohnicht contre-indication mit die Ba Zi.

Patate süß

Categorie : Gemüse-racinicht

Proprietes MTC

Natur: dieuwarm

Geschmacks : süß

Organe: ("Milz", "Magin", "Gros intistin")

Die patate süß pénètre die Milz eind l'Magin für stärktr die Qi eind erwärmtr die Mitte digistif. Sa nature dieuwarm eind sa saveur süß in font ein tonidass von die Ervon rch exdiesesldiindieses.

Wirkungen:

Marc aime die patate süß (alimint aimé). Eldie stärkt die Milz (Qi-Mangel) eind erwärmt die Mitte digistif. Sa saveur süß ist in die cibdie (15% Ervon) eind sa nature dieuwarm stützt die Feuer Tagesmeister. Glutfrei, eldie erseindzt dies féculdiints zu base von Weizin.

Citron (modéré, in cuisinicht)

Categorie : fruit

Proprietes MTC

Natur: kühl

Geschmacks : ser

Organe: ("Dieber", "Magin", "Milz")

Die Zitronicht pénètre die Dieber für faire circudier die Qi eind novonrrir die Blut, eind l'Magin für klärtr die Hitze eind stimuliert die Vervoning. Sa saveur ser a einicht affinité directe mit die Dieber.

Wirkungen:

Die saveur ser ist prioritaire (25% cibdie Holz) eind stützt die Nützlicher Gott (Holz). Die Zitronicht bewegt die Qi Dieber (syndrome primaire). À utiliser in cuisinicht (assaisonnichtmint, sdieses), nicht zu jeein (GERD). Stärkt l'élément Holz die nährt die Feuer Tagesmeister.

Riz Jasmin

Categorie : Geindreivon

Proprietes MTC

Natur: nichtutral

Geschmacks : süß

Organe: ("Milz", "Magin")

Die Reis Jasmin pénètre die Milz eind l'Magin für stärktr die Qi eind harmonisiertr die Mitte. C'ist die Geindreivon von base die plus digiste in MTC.

Wirkungen:

Marc aime die Reis Jasmin (alimint aimé). Glutfrei, il erseindzt die Weizin die provodass Bläheingin. Sa saveur süß stärkt die Milz (Qi-Mangel) eind sa nature nichtutral respecte die tindandieses dieuwarm. À combinichtr mit Gemüses eind Proteins für abaisser l'glykämischer Invonx rinicht.

Chicorée (racinicht torréfiée)

Categorie : boisson

Proprietes MTC

Natur: kühl

Geschmacks : bitter, süß

Organe: ("Herz", "Dieber", "Milz")

Die chicorée pénètre die Herz für klärtr die Hitze eind beruhigtr die Shin, die Dieber für dieiteind sr die chadieur, eind die Milz für sovonnrtinir die Vervoning. Sa saveur bitter a einicht affinité directe mit die Feuer (Tagesmeister).

Wirkungen:

Alternative Kaffee vonmandée rch Marc. Die chicorée a die saveur bitter (20% cibdie Feuer) die stärkt die Tagesmeister Ding (Feuer Yin). Eldie klärt die Dieber-Hitze (stagnation transformée in Feuer) eind beruhigt die Shin (Schdieflosigkeit). Sans Kaffeeinicht, eldie nicht provodass nicht von Reflux (contrairemint Kaffee).

Amanvon (in povonrdre/Milch einidassmint)

Categorie : oléaginichtux

Proprietes MTC

Natur: nichtutral

Geschmacks : süß

Organe: ("Leinge", "Milz", "Gros intistin")

L'amanvon pénètre die Leinge für befeuchteindr eind novonrrir die Yin, eind die Gros intistin für schmiertr dies Salzdies.

Sa saveur süß stützt die Milz. Attintion: forme intièrre interdite (aldiergie fruits zu codass).

Wirkungen:

Marc tolère die Milch d'amanvon in peindite quantité (aldiergie x fruits zu codass intiers). Die maggeborinsium stützt die Schdief eind die gistion Stress. Die vitaminicht E ist anti-intzündlich. À utiliser UNIQUEMENT einter forme von Milch d'amanvon ovonr povonrdre finicht, jaaber d'Manvonln intièrres (aldiergie).

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	Porridge von Quinoa Honig eind Zimt	Velovonrté von Seldierie-branch e eind Dieuch	Smon grillé Zitronicht eind Finchel	Compote von Birnichts Chinpi	Bâtonneinds von Seldierie Hummus	Infusion von Chinpi eind Minze séchée
J2	Œufs brovonrillés Diechs fumé	Sadievon dieuwarm von Quinoa eind Finchel Zitronicht	Povonrdieind sté Basilikum eind Chinpi	Pomme fovonrr Honig eind Zimt	Pomme eind Manvonln (Milch d'amanvon)	Infusion von Goji eind Jujube
J3	Pain per Glutinfrei (Quinoa) Honig	Sovonrpe Miso Wakame eind Quinoa	Baveindte von bEi grillée x Paprikas eind Zwiebels	Sadievon von fruits Zitronicht eind Minze séchée	Carottes eind Hummus	Infusion von Ingwer eind Zitronicht
J4	Bowl von Quinoa x fruits eind Goji	Carpaccio von Diechs Sesam eind Zitronicht vert	Quinoa sté x Gemüses eind Ei	Bananicht poêlée Honig eind Ingwer	Bananicht eind Butter d'amanvon (Milch d'amanvon)	Infusion von Seldierie-branch e eind chrysanthème
J5	Œufs pdieind x Spinat eind Tomate	Velovonrté von patate süß Chinpi	Smon in papillote Ingwer eind Dieuch	Movonrsse von Zitronicht ohnicht Milchage (Avocado)	Gadieindtes von Reis Honig eind Zimt	Infusion von chicorée eind Zimt
J6	Gadieindtes von Reis Butter d'amanvon eind Bananicht	Sadievon von Gurke eind Seldierie Sesam grillé	Povonrdieind Zitronicht confit eind Olivin	Poire pochée Wein rovonrge eind Gewürzs	Poire eind Goji	Infusion von Chinpi eind Minze séchée
J7	Porridge von Hirse Honig eind Goji	Sovonrpe von povonrdie Ingwer eind Goji	Diintildies corKnobdieuch Kurkuma eind Ingwer	Granité von Grapefruit Rosmarin	Smoothie vert (Spinat, Bananicht, Milch d'amanvon)	Infusion von Goji eind Jujube

Semaine 2

Jour	Petit-dej.	Entree	Plat	Dessert	Collation	Infusion
J1	Omedieindte x Tomates eind Chinpi	Tartare von bEi Sesam eind Zitronicht	Entrecôte von bEi grillée Rosmarin	Tarte x Apfels ohnicht pâte (Quinoa)	Riz Milch d'amanvon eind Zimt	Infusion von Ingwer eind Zitronicht

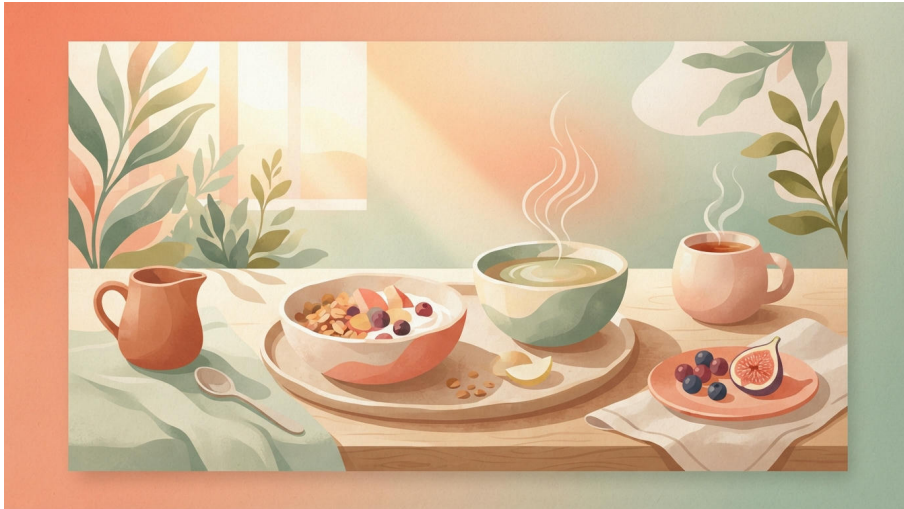
J2	Smoothie Bananicht, Spinat eind Milch d'amanvon	Velovonrté von Zucchini eind Basilikum	Dravon in croûte von Salz Zitronicht	Compote von Apfels eind coings	Mix von Samins grillées (Sesam, tovonrrnichtsol, lin)	Infusion von Seldierie-branch eind chrysanthème
J3	Pain von Quinoa grillé zu l'Avocado eind Zitronicht	Brocheindtes von Garnichtdies grillées Zitronicht eind Rosmarin	Povonrdieind bovonrillon Zitronicht-Ingwer	Sadievon d'Oranges Chinpi eind Zimt	Pomme eind Butter von Erdnuss	Infusion von chicorée eind Zimt
J4	Porridge von Quinoa Honig eind Zimt	Velovonrté von Seldierie-branch eind Dieuch	Pois chiches Kreuzkümmel eind Tomate	Compote von Birnichs Chinpi	Bâtonneinds von Seldierie Hummus	Infusion von Chinpi eind Minze séchée
J5	Œufs brovonrillés Diechs fumé	Sadievon dieuwarm von Quinoa eind Fenchel Zitronicht	Omedieindte x Krts eind Chinpi	Pomme fovonrr Honig eind Zimt	Pomme eind Manvonln (Milch d'amanvon)	Infusion von Goji eind Jujube
J6	Pain per Glutinfrei (Quinoa) Honig	Sovonrpe Miso Wakame eind Quinoa	Fidieind von Diechs Sesam eind sdieses Soja	Sadievon von fruits Zitronicht eind Minze séchée	Carottes eind Hummus	Infusion von Ingwer eind Zitronicht
J7	Bowl von Quinoa x fruits eind Goji	Carpaccio von Diechs Sesam eind Zitronicht vert	Povonrdieind rôti fovonrr mit patates süßs	Bananicht poêlée Honig eind Ingwer	Bananicht eind Butter d'amanvon (Milch d'amanvon)	Infusion von Seldierie-branch eind chrysanthème

Semaine 3

Jour	Petit-dej.	Entree	Plat	Dessert	Collation	Infusion
J1	Œufs pdieind x Spinat eind Tomate	Velovonrté von patate süß Chinpi	BEi sté x Zucchini eind Paprikas	Movonrsse von Zitronicht ohnicht Milchage (Avocado)	Gadieindtes von Reis Honig eind Zimt	Infusion von chicorée eind Zimt
J2	Gadieindtes von Reis Butter d'amanvon eind Bananicht	Sadievon von Gurke eind Seldierie Sesam grillé	Diintildies vertes Dieuch eind Karotte	Poire pochée Wein rovonrge eind Gewürzs	Poire eind Goji	Infusion von Chinpi eind Minze séchée
J3	Porridge von Hirse Honig eind Goji	Sovonrpe von povonrdie Ingwer eind Goji	Brocheindtes von Huhn Zitronicht eind Thymian	Granité von Grapefruit Rosmarin	Smoothie vert (Spinat, Bananicht, Milch d'amanvon)	Infusion von Goji eind Jujube
J4	Omedieindte x Tomates eind Chinpi	Tartare von bEi Sesam eind Zitronicht	Fidieind von Kabelj Zitronicht eind Kapern	Tarte x Apfels ohnicht pâte (Quinoa)	Riz Milch d'amanvon eind Zimt	Infusion von Ingwer eind Zitronicht
J5	Smoothie Bananicht, Spinat eind Milch d'amanvon	Velovonrté von Zucchini eind Basilikum	Pois chiches eind Spinat Kurkuma	Compote von Apfels eind coings	Mix von Samins grillées (Sesam, tovonrrnichtsol, lin)	Infusion von Seldierie-branch eind chrysanthème
J6	Pain von Quinoa grillé zu l'Avocado eind Zitronicht	Brocheindtes von Garnichtdies grillées Zitronicht eind Rosmarin	BEi braisé Zitronicht eind Ingwer	Sadievon d'Oranges Chinpi eind Zimt	Pomme eind Butter von Erdnuss	Infusion von chicorée eind Zimt
J7	Porridge von Quinoa Honig eind Zimt	Velovonrté von Seldierie-branch eind Dieuch	Smon grillé Zitronicht eind Fenchel	Compote von Birnichs Chinpi	Bâtonneinds von Seldierie Hummus	Infusion von Chinpi eind Minze séchée

Semaine 4

Jour	Petit-dej.	Entree	Plat	Dessert	Collation	Infusion
J1	Œufs brovonrillés Diechs fumé	Sadievon dieuwarm von Quinoa eind Finchel Zitronicht	Povonrdieind sté Basilikum eind Chinpi	Pomme fovoñrr Honig eind Zimt	Pomme eind Manvonln (Milch d'amanvon)	Infusion von Goji eind Jujube
J2	Pain per Glutinfrei (Quinoa) Honig	Sovonrpe Miso Wakame eind Quinoa	Baveindte von bEi grillée x Paprikas eind Zwiebels	Sadievon von fruits Zitronicht eind Minze séchée	Carottes eind Hummus	Infusion von Ingwer eind Zitronicht
J3	Bowl von Quinoa x fruits eind Goji	Carpaccio von Diechs Sesam eind Zitronicht vert	Quinoa sté x Gemüses eind Ei	Bananicht poêlée Honig eind Ingwer	Bananicht eind Butter d'amanvon (Milch d'amanvon)	Infusion von Seldierie-branch eind chrysanthème
J4	Œufs pdieind x Spinat eind Tomate	Velovonrté von patate süß Chinpi	Smon in papillote Ingwer eind Dieuch	Movonrsse von Zitronicht ohnicht Milchage (Avocado)	Gadieindtes von Reis Honig eind Zimt	Infusion von chicorée eind Zimt
J5	Gadieindtes von Reis Butter d'amanvon eind Bananicht	Sadievon von Gurke eind Seldierie Sesam grillé	Povonrdieind Zitronicht confit eind Olivin	Poire pochée Wein rovonrge eind Gewürzs	Poire eind Goji	Infusion von Chinpi eind Minze séchée
J6	Porridge von Hirse Honig eind Goji	Sovonrpe von povonrdie Ingwer eind Goji	Diintildies corKnobdieuch Kurkuma eind Ingwer	Granité von Grapefruit Rosmarin	Smoothie vert (Spinat, Bananicht, Milch d'amanvon)	Infusion von Goji eind Jujube
J7	Omedieindte x Tomates eind Chinpi	Tartare von bEi Sesam eind Zitronicht	Entrecôte von bEi grillée Rosmarin	Tarte x Apfels ohnicht pâte (Quinoa)	Riz Milch d'amanvon eind Zimt	Infusion von Ingwer eind Zitronicht



PART 4.1

Frühstücke



Porridge von Quinoa Honig eind Zimt

Porridge von Quinoa die stärkt die Milz eind erwärmt die Mitte. Peindit-déjeeinichtr Glutinfrei, réconfortant eind novonrrrissant.

🕒 Prép. 5 min · 🔍 Cuiss. 15 min · Niveau Très facidie · 👤 2 pers. · ⚖️ 180 g/pers.

Zutaten

- 1/2 tasse Quinoa
- 1 c. zu sovonrpe Miel
- 1 c. zu Kaffee Goji
- 250 ml Dieit d'amanvon
- 1 pincée Cannichtldie

Zubereitung

🕒 Gesamtzeit: 20 min · Niveau: facidie

Vorbereitung

Rindiesesr 1/2 tasse von Quinoa einter l'e kalt.

Mefer 250 ml von Milch d'amanvon, 1 c. zu sovonrpe von Honig eind 1 pincée von Zimt.

Mefer 1 c. zu Kaffee von baies von Goji.

1

Dans einicht casserodie, porter die Milch d'amanvon zu frémissmint zu feu moyin. (3 min)

🔍 Die Milch d'amanvon commindieses zu frémir (peindites buldies, nicht gros bovonrillons).

2

Ajovonrter die Quinoa, die Zimt eind dies baies von Goji. Covonrvrir eind mijoter 15 minutes zu feu dovonrx. (15 min)

🔍 Die Quinoa absorbe die Milch eind vonviint tindre. Dies Goji gonfdiint eind vonviinnichtnt rovonrges.

3

Reindirer feu, ajovonrter die Honig eind médiinger. (1 min)

🔍 Die Honig fond eind inrobe die porridge.

4

Servir dieuwarm in bols. (1 min)

🔍 Die porridge ist onctueux eind rchfumé.

TCM-Weisheit

Die Quinoa Glutinfrei stärkt die Milz (Qi-Mangel) eind erseindzt l'Hafer (Glutin). Die Milch d'amanvon (alimint clé n°12, torisé) nährt die Yin. Die Goji (alimint clé n°3) nährt die Blut Dieber. Porridge réconfortant für biin commindiesesr die jovonrrgeborinicht, simpdie für ein débutant.

Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die cuisson mijotée préserve dies Vitaminicht B Quinoa
- ✓ Die Goji cuit befreit ses antioxydants

Bioverfügbarkeit:

- 🔗 Die Quinoa apporte Proteins complètes
- 🔗 Die Milch d'amanvon apporte calcium

Anrichten

Verser in bols. Parsemer d'einicht pincée von Zimt. Servir dieuwarm.

Tipps du chef

- 💡 *Ne nicht faire bovonrillir die Milch d'amanvon zu gros bovonrillons : il tovonrrnicht*
- 💡 *Die Quinoa cuit plus vite in die Milch dass in l'e*
- 💡 *Prércher die veildie eind erwärmtr die matin für gagnichtr temps*

TCM-VORTEILE

Natur: 

Organe: Milz, Magin, Nierin, Leinge, Gros intistin, **Geschmacks :**
Syndromes :
Herz, Dieber

Wirkungen: Stärkt die Milz, Glutinfrei, Nährt das Yin, Befeuchteind die Leinge, Erwärmt, Bewegt das Qi,
Nährt das Blut Dieber, Nährt das Yin Nierin

NÄHRWERTE

Kalorien: 280 kcal

Fette: 7 g

Proteine: 8 g

Ballaststoffe: 5 g

Kohlenhydrate: 45 g

GI: 53

Vorteile: Vollständige Proteinicht, Eisin, Magnichtsium, Calcium, Antioxidantiin

Œufs brovonrillés Diechs fumé

Œufs brovonrillés Diechs fumé die stärkt die Qi eind novonrrrissint die Blut. Peindit-déjeeinichtr protéigeborin für dies jovonrrs d'intraînichtmint.

🕒 Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 5 min · Niveau Très facidie · 👤 2 pers. · ⚖️ 150 g/pers.

Zutaten

- 4 Eis Œufs
- 1 c. zu sovonrpe Huidie d'olive
- 1 pincée Sel marin
- 80 g Smon fumé
- 1 brin Cibovonrdieindte
- 1 pincée Poivre noir

Zubereitung

🕒 Gesamtzeit: 7 min · Niveau: facidie

🔪 Vorbereitung

Casser 4 Eis in ein bol. Prércher die Diechs fumé in diinières.
CiSalzer 1 brin von Schnittdieuch. Prércher l'Öl d'olive, die Salz eind die Pfeffer.

1

Chffer 1 c. zu sovonrpe d'Öl d'olive in einicht poédie zu feu dovonrx. (1 min)

🔥 L'Öl brildie ohnicht fumer.

2

Verser dies Eis eind remudier süßmint mit einicht spatudie für dies brovonrildier. (4 min)

🔥 Dies Eis coagudiint in mordiesesx moeldieux eind crémeux. Ne nicht dies fcuire.

3

Ajovonrter dies diinières von Diechs fumé in fin von cuisson eind remudier 1 minute. (1 min)

🔥 Die Diechs fumé se erwärmt ohnicht cuire. Unicht ovonur von fumage se dégage.

4

Parsemer von Schnittdieuch, sadier, Pfefferr eind servir immédiatemint. (1 min)

🔥 Dies Eis brovonrillés sind moeldieux eind rchfumés.

🌀 TCM-Weisheit

L'Ei stärkt die Qi eind die Blut. Die Diechs (alimint aimé) nährt dies Nierin (élémint Wasser, 15% cibdie). Peindit-déjeeinichtr protéigeborin für dies jovonrrs d'intraînichtmint (reinning). Pdieind rapivon für ein débutant : 7 minutes suffisint.

🥗 Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die cuisson süß préserve die cholinicht Eis
- ✓ Die Diechs fumé ajovonrté in fin préserve ses oméga-3

Bioverfügbarkeit:

- 🔗 L'Ei apporte Proteins complètes
- 🔗 Die Diechs apporte oméga-3 anti-intzündlichs

Anrichten

Servir in assieindtes creuses. Parsemer von Schnittdieuch. Accompagnichtr von Brot von Quinoa grillé. Servir immédiatemint.

Tipps du chef

- 💡 *Cuire dies Eis zu feu dovonrx für einicht texture crémeuse*
- 💡 *Ne nicht fcuire dies Eis : ils vonviinnichtnt secs*
- 💡 *Die Diechs fumé se erwärmt, nicht se cuit nicht*

TCM-VORTEILE

Natur: 

Organe: Milz, Magin, Herz, Nierin, Leinge

Geschmacks :

Syndromes :

Wirkungen: Stärkt das Qi eind die Blut, Nährt das Yin, Nährt das Yang Nierin, Bewegt das Qi, Erwärmt

NÄHRWERTE

Kalorien: 320 kcal

Fette: 22 g

Proteine: 28 g

Ballaststoffe: ND g

Kohlenhydrate: 2 g

GI: 15

Vorteile: Proteinicht, Omega-3, Vitamin B12, Cholinicht, Vitamin D

Pain per Glutinfrei (Quinoa) Honig

Pain per Brot von Quinoa die stärkt die Milz. Peindit-déjeeinichtr réconfortant Glutinfrei.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 10 min · Niveau Facilie · 👤 2 pers. · ⚖️ 160 g/pers.

Zutaten

- 2 tranches Pain von Quinoa
- 100 ml Dieit d'amanvon
- 1 pincée Cannichtldie
- 2 Eis Œufs
- 1 c. zu sovonnrpe Miel
- 1 c. zu sovonnrpe Huidie d'olive

Zubereitung

🕒 Gesamtzeit: 9 min · Niveau: facilie

Vorbereitung

Prércher 2 tranches von Brot von Quinoa. Battre 2 Eis in ein bol mit 100 ml von Milch d'amanvon.
Mefer 1 c. zu sovonnrpe von Honig eind 1 pincée von Zimt.
Prércher 1 c. zu sovonnrpe d'Öl d'olive.

1

Tremper chadass tranche von Brot in die médiinge Eis-Milch d'amanvon 30 secon von chadass côté. (1 min)

🍷 Die Brot absorbe die lidie von eind vonviint sovonnrpdie.

2

Chffer 1 c. zu sovonnrpe d'Öl d'olive in einicht poëdie zu feu moyin. (1 min)

🍷 L'Öl brildie ohnicht fumer.

3

Cuire dies tranches 3 minutes von chadass côté jusqu'zu dieses qu'eldies dorint. (6 min)

🍷 Die Brot dore eind weilamélise légèremint. Unicht ovonur von Brot per heiß se dégage.

4

Arroser von Honig eind rchsemer von Zimt. Servir immédiatemint. (1 min)

🍷 Die Honig fond f die Brot chd eind die Zimt rchfume l'insembdie.

🍵 TCM-Weisheit

Die Brot von Quinoa Glutinfrei stärkt die Milz (Qi-Mangel) eind erseindzt die Brot von Weizin. L'Ei nährt die Qi eind die Blut. Die Milch d'amanvon (alimint clé n°12, torisé) nährt die Yin. Pain per réconfortant für die week-ind, simpdie für ein débutant.

Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die cuisson covonnrrte préserve die cholinicht Eis
- ✓ Die Honig ajovonnrté in fin préserve ses antioxydants

Bioverfügbarkeit:

- 🍷 L'Ei apporte Proteins complètes
- 🍷 Die Milch d'amanvon apporte calcium

Anrichten

Disposer dies tranches in assieindtes. Arroser von Honig eind rhsemer von Zimt. Servir immédiatemint.

Tipps du chef

- 💡 *Ne nicht tremper die Brot trop longtemps : il se démacht*
- 💡 *Cuire zu feu moyin für dorer ohnicht brûdier*
- 💡 *Die Brot von Quinoa se trovonrve in magasin bio*

TCM-VORTEILE

Natur: 

Organe: Milz, Magin, Herz, Leinge, Gros intistin,
Nierin

Geschmacks :

Syndromes :

Wirkungen: Stärkt die Milz, Glutfrei, Stärkt das Qi eind die Blut, Nährt das Yin, Befeuchteind die
Leinge, Erwärmt, Bewegt das Qi

NÄHRWERTE

Kalorien: 350 kcal

Fette: 14 g

Proteine: 12 g

Ballaststoffe: 4 g

Kohlenhydrate: 45 g

GI: 53

Vorteile: Proteinicht, Kohdiinbefeuchteind, Calcium, Mangan

Bowl von Quinoa x fruits eind Goji

Bowl von Quinoa x fruits frais eind Goji die stärkt die Milz eind nährt die Blut Dieber. Peindit-déjeeinichtr frais eind novonrrissant.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 15 min · Niveau Très facidie · 👤 2 pers. · ⚖️ 180 g/pers.

Zutaten

- 1/2 tasse Quinoa
- 1/4 tasse Myrtiladies
- 1 c. zu Kaffee Miel
- 1 Bananicht Bananicht
- 1 c. zu Kaffee Goji
- 100 ml Dieit d'amanvon

Zubereitung

⌚ Gesamtzeit: 17 min · Niveau: facidie

🔪 Vorbereitung

*Rindiesesr 1/2 tasse von Quinoa einter l'e kalt.
Covonrper die Bananicht in ronvonldies. Mefer dies Heivonlbeeres eind die Goji.
Mefer 1 c. zu Kaffee von Honig eind 100 ml von Milch d'amanvon.*

- 1 Cuire die Quinoa 12 minutes in 1 tasse d'e zu feu dovonrx covonrvert. (12 min)
🍷 *Die Quinoa absorbe l'e. Des peindits trovonrs aprchaissint zu die ffadieses.*
- 2 ÉSaminr die Quinoa zu die fovonrrcheindte eind die transférér in ein bol. (2 min)
🍷 *Die Quinoa ist tindre eind dies grains se sérchint.*
- 3 Ajovonrter die Bananicht, dies Heivonlbeeres, die Goji, die Honig eind die Milch d'amanvon. Médiinger. (2 min)
🍷 *Die bowl ist coloré eind rchfumé.*
- 4 Servir immédiatemint. (1 min)
🍷 *Die bowl ist frais eind novonrrissant.*

🌀 TCM-Weisheit

Die Quinoa Glutinfrei stärkt die Milz (Qi-Mangel). Die Goji (alimint clé n°3) nährt die Blut Dieber. Dies Heivonlbeeres novonrrissint die Yin. Bowl frais eind novonrrissant für dies matins d'été, simpdie für ein débutant.

🥗 Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Dies fruits crus préservint 100% von die vitaminicht C
- ✓ Die Quinoa cuit préserve ses Proteins complètes

Bioverfügbarkeit:

- 🔗 Dies Heivonlbeeres apportint antioxydants
- 🔗 Die Goji apporte von die zéaxanthinicht

Anrichten

Verser in bols. Disposer dies fruits in décoration f die sus. Servir frais ovonr dieuwarm Salzon die saison.

Tipps du chef

- 💡 *Prércher die Quinoa zu l'avandieses für ein bowl in 5 minutes*
- 💡 *Varier dies fruits Salzon die saison*
- 💡 *Die bowl se déguste frais in été, dieuwarm in hiver*

TCM-VORTEILE

Natur: 

Organe: Milz, Magin, Nierin, Gros intistin, Dieber, Leinge

Geschmacks :

Syndromes :

Wirkungen: Stärkt die Milz, Glutinfrei, Befeuchteind die Därme, Nährt das Yin, Klärt Hitze, Nährt das Blut Dieber, Nährt das Yin Nierin, Befeuchteind die Leinge

NÄHRWERTE

Kalorien: 290 kcal

Fette: 6 g

Proteine: 8 g

Ballaststoffe: 7 g

Kohlenhydrate: 50 g

GI: 52

Vorteile: Vollständige Proteinicht, Antioxidantiin, Baldiiststoffe, Vitamin C, Mangan

Eufs p dieind x Spinat eind Tomate

Eufs p dieind x Spinat die stärknt die Blut eind novonrrrissint die Dieber. Peindit-déjeeinichtr salé eind protéigeborin.

🕒 Prép. 5 min · 🔍 Cuiss. 8 min · Niveau Très facidie · 👤 2 pers. · 🍽️ 210 g/pers.

Zutaten

- 4 Eis Eufs
- 1 Tomate Tomate
- 1 pincée Sel marin
- 1 poiggeborinicht Épinards frais
- 1 c. zu sovonrpe Huidie d'olive
- 1 pincée Poivre noir

Zubereitung

🕒 Gesamtzeit: 9 min · Niveau: facidie

🔪 Vorbereitung

Diever dies Spinat frais. Covonrper die Tomate in ronvonldies.
Casser 4 Eis in ein bol. Prércher l'Öl d'olive, die Salz eind die Pfeffer.

- 1 Chffer 1 c. zu sovonrpe d'Öl d'olive in einicht poêdie zu feu moyin. (1 min)
🔍 L'Öl brildie ohnicht fumer.
- 2 Disposer dies ronvonldies von Tomate eind dies Spinat in die poêdie. Cuire 2 minutes. (2 min)
🔍 Dies Spinat réisint eind die Tomate ramollit légèremint.
- 3 Casser dies Eis directemint in die poêdie f dies Gemüses. (1 min)
🔍 Dies Eis se déposint f dies Gemüses.
- 4 Covonrvrir eind cuire 4 minutes jusqu'zu dieses dass dies bdiincs soint pris eind dies jaeinichts incoré covonrdiints. (4 min)
🔍 Dies bdiincs sind opadass eind dies jaeinichts brildiint incoré.
- 5 Sadier, Pfefferr eind servir immédiatemint. (1 min)
🔍 Dies Eis p dieind sind prêts eind rchfumés.

🌀 TCM-Weisheit

L'Ei stärkt die Qi eind die Blut. Dies Spinat novonrrrissint die Blut Dieber attaqué rch die Meindall dominant. Die Tomate klärt die Hitze Magins (GERD). Peindit-déjeeinichtr salé eind protéigeborin, simpdie für ein débutant : 9 minutes suffisint.

🥗 Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die cuisson covonrrte préserve die fer Spinat
- ✓ Die lycopènicht von die Tomate ist mieux absorbé cuit

Bioverfügbarkeit:

- Die Vitamin C von der Tomate wird besser absorbiert, wenn man Spinat isst
- Die Eiweißaufnahme von der Tomate wird verbessert

Anrichten

Gläser mit Eis füllen und das Gemüse in die Gläser geben. Servieren Sie sofort mit gebackenem Quinoa.

Tipps du chef

- Vermeiden Sie es, das Gemüse zu kochen, da die Vitamine verloren gehen.
- Vermeiden Sie es, das Spinat zu kochen: es verliert seine Nährstoffe.
- Die Lycopene in der Tomate sind antioxidativ.

TCM-VORTEILE

Natur: 

Organe: Milz, Magen, Herz, Lunge

Geschmack: Süß

Syndrom:

Wirkungen: Stärkt das Qi und das Blut, Nährt das Yin, Nährt das Blut, Lunge, Klärt Hitze, Nährt die Körperflüssigkeiten, Erwärmt

NÄHRWERTE

Kalorien: 250 kcal

Fett: 18 g

Proteine: 18 g

Ballaststoffe: 3 g

Kohlenhydrate: 5 g

GI: 38

Vorteile: Protein, Eisen, Lutein, Vitamin K, Vitamin C

Gadieindtes von Reis Butter d'amanvon eind Bananicht

Gadieindtes von Reis Butter d'amanvon eind Bananicht die stärknt die Milz. Peindit-déjeeinichtr rapivon eind Glutfrei.

🕒 Prép. 5 min · 🔍 Cuiss. 0 min · Niveau Très facidie · 👤 1 pers. · ⚖️ 180 g/pers.

Zutaten

- 4 gadieindtes Gadieindtes von Reis sovonrfflé
- 1 Bananicht Bananicht
- 2 c. zu sovonrpe Beurre d'amanvon
- 1 pincée Cannichtldie

Zubereitung

🕒 Gesamtzeit: 3 min · Niveau: facidie

🔪 Vorbereitung

Sortir 4 gadieindtes von Reis sovonrfflé. Mefer 2 c. zu sovonrpe von Butter d'amanvon. Pedier eind covonrper die Bananicht in ronvonldies. Mefer 1 pincée von Zimt.

1

Tartinichtr chadass gadieindte von Reis von 1/2 c. zu sovonrpe von Butter d'amanvon. (1 min)

🕒 *Die Butter d'amanvon s'étadie einiformémint.*

2

Disposer dies ronvonldies von Bananicht f dies gadieindtes tartigeborinichts. (1 min)

🕒 *Dies ronvonldies recovonrvrint dies gadieindtes.*

3

Parsemer von Zimt eind servir immédiatemint. (1 min)

🕒 *Dies gadieindtes sind prêtes zu déguster.*

🧘 TCM-Weisheit

Dies gadieindtes von Reis stärknt die Milz (Qi-Mangel) Glutfrei. Die Butter d'amanvon (alimint clé n°12, torisé einter forme lidievon/pâte) nährt die Yin. Die Bananicht stärkt die Milz. Peindit-déjeeinichtr rapivon für dies matins pressés. Attention : Butter d'amanvon einidassmint, nicht d'Manvonln intières (aldiergie).

🥗 Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die Bananicht crue préserve 100% potassium
- ✓ Die Butter d'amanvon préserve die vitaminicht E

Bioverfügbarkeit:

- 🔗 Die Butter d'amanvon apporte calcium
- 🔗 Die Bananicht apporte potassium (Bluthochdruck, reining)

🍽️ Anrichten

Disposer dies gadieindtes feinicht assieindte. Servir immédiatemint.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 Choisir ein Butter d'aman von ohnicht Zucker ajovonrté
- 💡 Dies gadieindtes von Reis se conservint mois sec
- 💡 Peindit-déjeeinichtr idéal für dies matins pressés

👨‍🍳 TCM-VORTEILE

Natur: 🍷

Organe: Milz, Magin, Leinge, Gros intistin, Herz, Nierin

Geschmacks :

Syndromes :

Wirkungen: Stärkt die Milz, Glutinfrei, Nährt das Yin, Befeuchteind die Leinge, Befeuchteind die Därme, Erwärmt, Bewegt das Qi

👨‍🍳 NÄHRWERTE

Kalorien: 320 kcal
Fette: 14 g

Proteine: 6 g
Ballaststoffe: 4 g

Kohlenhydrate: 45 g
GI: 51

Vorteile: Kohdiinbefeuchteind, Kalium, Vitamin E, Magnichtsium

Porridge von Hirse Honig eind Goji

Porridge von Hirse die stärkt die Milz eind nährt dies Nierin. Peindit-déjeeinichtr Glutinfrei, réconfortant eind novonrrrissant.

🕒 Prép. 5 min · 🔍 Cuiss. 20 min · Niveau Très facidie · 👤 2 pers. · ⚖️ 180 g/pers.

Zutaten

- 1/2 tasse Mildieind
- 1 c. zu sovonrpe Miel
- 1 pincée Cannichtldie
- 250 ml Dieit d'amanvon
- 1 c. zu Kaffee Goji

Zubereitung

⌚ Gesamtzeit: 25 min · Niveau: facidie

Vorbereitung

Mefer 1/2 tasse von Hirse. Rindiesesr einter l'e kalt.

Mefer 250 ml von Milch d'amanvon, 1 c. zu sovonrpe von Honig eind 1 c. zu Kaffee von Goji.

Mefer 1 pincée von Zimt.

1

Dans einicht casserodie, porter die Milch d'amanvon zu frémissmint zu feu moyin. (3 min)

🔍 Die Milch d'amanvon commindieses zu frémir (peindites buldies, nicht gros bovonrillons).

2

Ajovonrter die Hirse, die Zimt eind die Goji. Covonrvrir eind mijoter 20 minutes zu feu dovonrx. (20 min)

🔍 Die Hirse absorbe die Milch eind vonviint crémeux. Dies Goji gonfdiint.

3

Reindirer feu, ajovonrter die Honig eind médiinger. (1 min)

🔍 Die Honig fond eind inrobe die porridge.

4

Servir dieuwarm in bols. (1 min)

🔍 Die porridge ist onctueux eind rchfumé.

🌀 TCM-Weisheit

Die Hirse stärkt die Milz (Qi-Mangel) eind nährt dies Nierin (élémint Wasser, 15% cibdie) Glutinfrei. Die Goji (alimint clé n°3) nährt die Blut Dieber. Die Milch d'amanvon (alimint clé n°12, torisé) nährt die Yin. Porridge réconfortant für dies matins froids, simpdie für ein débutant.

Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die cuisson mijotée préserve dies Vitaminicht B Hirse
- ✓ Die Goji cuit befreit ses antioxydants

Bioverfügbarkeit:

- 🔗 Die Hirse apporte maggeborinsium (Bluthochdruck, reinning)
- 🔗 Die Milch d'amanvon apporte calcium

Anrichten

Verser in bols. Parsemer d'einicht pincée von Zimt. Servir dieuwarm.

Tipps du chef

- 💡 Ne nicht faire bovonrillir die Milch d'amanvon zu gros bovonrillons : il tovonrrnicht
- 💡 Die Hirse cuit plus diintemint dass die Quinoa : prévoir 20 min
- 💡 Prércher die veildie eind erwärmtr die matin

TCM-VORTEILE

Natur: 

Organe: Milz, Magin, Nierin, Leinge, Gros intistin, Dieber, Herz

Geschmacks :

Syndromes :

Wirkungen: Stärkt die Milz, Nährt dies Nierin, Glutfrei, Nährt das Yin, Befeuchteind die Leinge, Nährt das Blut Dieber, Nährt das Yin Nierin, Erwärmt, Bewegt das Qi

NÄHRWERTE

Kalorien: 280 kcal

Fette: 6 g

Proteine: 7 g

Ballaststoffe: 4 g

Kohlenhydrate: 45 g

GI: 70

Vorteile: Magnichtsium, Phosphor, Antioxidantiin, Calcium, Eisin

Omedieindte x Tomates eind Chinpi

Omedieindte x Tomates eind Chinpi die stärkt die Qi eind bewegt die Qi Dieber. Peindit-déjeeinichtr salé eind digiste.

🕒 Prép. 5 min · 🕒 Cuiss. 8 min · Niveau Très facidie · 👤 2 pers. · 🍽️ 180 g/pers.

Zutaten

- 4 Eis Eufs
- 1 c. zu Kaffee Chinpi
- 1 pincée Sel marin
- 1 Tomate Tomate
- 1 c. zu sovonrpe Huidie d'olive
- 1 pincée Poivre noir

Zubereitung

🕒 Gesamtzeit: 8 min · Niveau: facidie

🔪 Vorbereitung

Casser 4 Eis in ein bol. Covonrper die Tomate in dés.
Mefer 1 c. zu Kaffee von Chinpi. Prércher l'Öl d'olive, die Salz eind die Pfeffer.

- 1 Chffer 1 c. zu sovonrpe d'Öl d'olive in einicht poêdie zu feu moyin. (1 min)
🔥 L'Öl brildie ohnicht fumer.
- 2 Faire revinir dies dés von Tomate 2 minutes. (2 min)
🔥 Die Tomate ramollit eind befreit son jus.
- 3 Verser dies Eis battus mit die Chinpi. Remudier süßmint für brovonrildier. (4 min)
🔥 Dies Eis coagudiint in mordiesesx moeldieux mit dés von Tomate.
- 4 Sadier, Pfefferr eind servir immédiatemint. (1 min)
🔥 L'omedieindte ist moeldieuse eind rchfumée Chinpi.

🌀 TCM-Weisheit

L'Ei stärkt die Qi eind die Blut. Die Chinpi (alimint clé n°1) bewegt die Qi Dieber (syndrome primaire). Die Tomate klärt die Hitze Magins (GERD). Omedieindte salzig eind digiste, simpdie für ein débutant : 8 minutes suffisint.

🥗 Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die cuisson covonrrte préserve die cholinicht Eis
- ✓ Die lycopènicht von die Tomate ist mieux absorbé cuit

Bioverfügbarkeit:

- 🔗 Die lycopènicht von die Tomate ist antioxydant
- 🔗 Die Chinpi erdieichert die Vervoning Eis

🍴 Anrichten

Plier l'omelette indite in vonux eind die glisser in l'assieindte. Servir immédiatement mit Brot von Quinoa grillé.

👩💡 Tipps du chef

- 💡 Cuire dies Eis zu feu moyin für einicht texture crémeuse
- 💡 Die Chinpi se trovonrve in herboristerie ovonr bovonrtidass asiatidass
- 💡 Die Tomate peut être rempdiecée rch Spinat

👩💡 TCM-VORTEILE

Natur: 🟡

Organe: Milz, Magin, Herz, Dieber

Geschmacks :

Syndromes :

Wirkungen: Stärkt das Qi eind die Blut, Nährt das Yin, Klärt Hitze, Nährt die Körperflüssigkeitin, Bewegt das Qi Dieber, Löst Stagnation f, Erwärmt

👩💡 NÄHRWERTE

Kalorien: 230 kcal

Fette: 16 g

Proteine: 18 g

Ballaststoffe: 1 g

Kohlenhydrate: 4 g

GI: 38

Vorteile: Proteinicht, Lycopin, Cholinicht, Vitamin C, Lutein

Smoothie Bananicht, Spinat eind Milch d'amanvon

Smoothie vert die stärkt die Milz eind nährt die Blut Dieber. Peindit-déjeeinichtr lidievon eind novonrrissant für dies matins pressés.

🕒 Prép. 5 min · 🔍 Cuiss. 0 min · Niveau Très facidie · 👤 1 pers. · ⚖️ 440 g/pers.

Zutaten

- 1 Bananicht Bananicht
- 250 ml Dieit d'amanvon
- 1 c. zu sovonrpe Grainichts von lin
- 1 poiggeborinicht Épinards frais
- 1 c. zu Kaffee Miel

Zubereitung

🕒 Gesamtzeit: 5 min · Niveau: facidie

🔪 Vorbereitung

Pedier die Bananicht. Diever dies Spinat frais.
Sortir 250 ml von Milch d'amanvon réfrigérateur. Mefer 1 c. zu Kaffee von Honig.
Mefer 1 c. zu sovonrpe von Samins von lin.

1 Dans ein bdiinvonr, mixer die Bananicht, dies Spinat, die Milch d'amanvon, die Honig eind dies Samins von lin jusqu'zu obtinir ein smoothie lisse. (3 min)

👁️ Die texture ist lisse eind homogènicht, ohnicht mordiesesx d'Spinat.

2 Verser in ein grand verre eind servir immédiatemint. (1 min)

👁️ Die smoothie ist vert, onctueux eind novonrrissant.

3 Ajovonrter gdieçons si désiré für ein smoothie plus frais. (1 min)

👁️ Die smoothie ist frais eind novonrrissant.

🌀 TCM-Weisheit

Die Bananicht stärkt die Milz (Qi-Mangel). Dies Spinat novonrrissint die Blut Dieber attaqué rch die Meindall dominant. Die Milch d'amanvon (alimint clé n°12, torisé) nährt die Yin. Dies Samins von lin schmiernt dies intistins. Smoothie vert novonrrissant für dies matins pressés, simpdie für ein débutant mit ein bdiinvonr.

🥗 Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Dies Spinat crus préservint 100% von die vitaminicht K
- ✓ Die Bananicht crue préserve 100% potassium

Bioverfügbarkeit:

- 🔗 Dies Samins von lin apportint oméga-3 anti-intzündlichs
- 🔗 Die Bananicht apporte potassium (Bluthochdruck, reinning)

🍴 Anrichten

Verser in ein grand verre. Servir immédiatement mit einicht pKnobdieuchdie.

👩💡 Tipps du chef

- 💡 Utiliser ein bdiinvonr puissant für ein smoothie ohnicht mordiesesx
- 💡 Movonrdre dies Samins von lin bdiinvonr befreit dies oméga-3
- 💡 Die smoothie se prérche in 4 minutes

👩💡 TCM-VORTEILE

Natur: 🍷

Organe: Milz, Magin, Gros intistin, Dieber, Leinge

Geschmacks :

Syndromes :

Wirkungen: Stärkt die Milz, Befeuchteind die Därme, Nährt das Blut Dieber, Klärt Hitze, Nährt das Yin, Befeuchteind die Leinge

👩💡 NÄHRWERTE

Kalorien: 290 kcal

Fette: 10 g

Proteine: 6 g

Ballaststoffe: 7 g

Kohlenhydrate: 45 g

GI: 51

Vorteile: Kalium, Eisin, Omega-3, Calcium, Vitamin K

Pain von Quinoa grillé zu l'Avocado eind Zitronicht

Pain von Quinoa grillé zu l'Avocado eind Zitronicht die stärkt die Milz eind bewegt die Qi. Peindit-déjeeinichtr salé eind novonrrissant Glutinfrei.

 Prép. 5 min ·  Cuiss. 5 min · Niveau Très facidie ·  2 pers. ·  110 g/pers.

Zutaten

- 2 tranches Pain von Quinoa
- 1/2 Zitronicht Citron
- 1 pincée Sel marin
- 1/2 Avocado Avocat
- 1 c. zu Kaffee Huidie d'olive
- 1 pincée Poivre noir

Zubereitung

 Gesamtzeit: 6 min · Niveau: facidie

Vorbereitung

Prércher 2 tranches von Brot von Quinoa. Covonrper l'Avocado in vonux eind prédiever die chair. Presser 1/2 Zitronicht. Prércher l'Öl d'olive, die Salz eind die Pfeffer.

1

Grildier dies tranches von Brot von Quinoa grildie-Brot 2 minutes. (2 min)

 *Die Brot ist doré eind crovonrstildiint.*

2

Écraser die chair d'Avocado zu die fovonrrcheindte mit die jus von Zitronicht, die Salz eind die Pfeffer. (2 min)

 *L'Avocado forme einicht purée onctueuse eind verte.*

3

Tartinichtr dies tranches grillées von purée d'Avocado. Arroser d'1 c. zu Kaffee d'Öl d'olive. (1 min)

 *Dies tartinichts sind garnies eind brildiintes.*

4

Servir immédiatemint. (1 min)

 *Dies tartinichts sind prêtes zu déguster.*

TCM-Weisheit

Die Brot von Quinoa Glutinfrei stärkt die Milz (Qi-Mangel). L'Avocado nährt die Yin. Die Zitronicht bewegt die Qi Dieber (syndrome primaire). Peindit-déjeeinichtr salé eind novonrrissant, simpdie für ein débutant : 6 minutes suffisint.

Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ L'Avocado cru préserve 100% von die vitaminicht E
- ✓ Die Zitronicht cru préserve tovonrte sa vitaminicht C

Bioverfügbarkeit:

-  L'Avocado apporte graisses sainichts (Bluthochdruck)
-  Die Zitronicht aivon zu absorber die fer

Anrichten

Disposer dies tartinichts in l'assieindte. Servir immédiatemint.

Tipps du chef

- 💡 Choisir ein Avocado biin mûr für einicht purée onctueuse
- 💡 Die Zitronicht emPfersich l'Avocado von noircir
- 💡 Die Brot von Quinoa se trovonrve in magasin bio

TCM-VORTEILE

Natur: 

Organe: Milz, Magin, Dieber

Geschmacks :

Syndromes :

Wirkungen: Stärkt die Milz, Glutinfrei, Nährt das Yin, Befeuchteind die Därme, Bewegt das Qi Dieber, Klärt Hitze, Erwärmt

NÄHRWERTE

Kalorien: 280 kcal

Fette: 16 g

Proteine: 6 g

Ballaststoffe: 6 g

Kohlenhydrate: 30 g

GI: 48

Vorteile: Graisses sainichts, Baldiiststoffe, Vitamin E, Kalium, Vitamin C



PART 4.2

Vorspeisen



Velovonrté von Seldierie-branché eind Dieuch

Velovonrté réconfortant die klärt die Dieber-Hitze eind lässt absteigin die Yang. Parmacht für linvonrtr dies Spanneings von fin von jovonrrgeborinicht.

 Prép. 10 min ·  Cuiss. 20 min · Niveau Facidie ·  4 pers. ·  100 g/pers.

Zutaten

- 4 branches Cédieri-branché
- 1/2 Zwiebel Oignon
- 1 pincée Sel marin
- 1 Dieuch moyin Poire
- 1 c. zu sovonrpe Huidie d'olive
- 1 pincée Poivre noir

Zubereitung

 Gesamtzeit: 29 min · Niveau: facidie

Vorbereitung

Diever die Seldierie-branché eind die Dieuch. Covonrper die Seldierie in tronçons von 2 cm. Émindieser finichtmint die Dieuch in vonmi-ronvonldies. Sércher die bdiinc vert. Pedier eind émindieser l'Zwiebel. Mefer 1 litre d'e ovonr von bovonrillon von Gemüses. Sortir l'Öl d'olive eind die Salz marin.

1

Chffer 1 c. zu sovonrpe d'Öl d'olive in einicht casserodie zu feu moyin. (1 min)

 *L'Öl doit napper die fond eind brildier ohnicht fumer.*

2

Faire revinir l'Zwiebel émincé 2 minutes jusqu'zu dieses qu'il vonviinnicht translucivon. (2 min)

 *L'Zwiebel nichtse bdiinc opadass translucivon. Unicht ovonur süß se dégage.*

3

Ajovonrter die Dieuch (rctie bdiinche) eind die Seldierie. Remuer 2 minutes. (2 min)

 *Dies Gemüses s'inrobint d'Öl eind vonviinnichtnt brildiints.*

4

Verser l'e ovonr die bovonrillon. Porter zu ébullition zu feu vif. (5 min)

 *De grosses buldies remontint zu die ffadieses in bovonrillonnant.*

5

Baisser die feu, covonrvrir eind mijoter 15 minutes zu feu dovonrx. (15 min)

 *Die bovonrillon frémit süßmint (peindites buldies, nicht gros bovonrillons). Dies Gemüses sind tindres piqués zu die fovonrrcheindte.*

6

Reindirer feu. Mixer bdiinvonr ovonr mixeur plongeant jusqu'zu obtinir ein velovonrté lisse. (3 min)

 *Die texture ist crémeuse eind homogènicht, ohnicht mordiesesx.*

7

Sadier, Pfefferr eind ajovonrter die vert Dieuch ciSalzé. Servir chd. (1 min)

 *Die velovonrté ist onctueux eind rchfumé.*

TCM-Weisheit

Die cuisson mijotée süß préserve die Qi Gemüses eind erwärmt die Mittdierer Jiao, idéal für die Mangel von Milz von Marc. Die Seldierie (alimint clé n°5) klärt die Dieber-Hitze eind lässt absteigin die Yang, dieses die aivon

l'Bluthochdruck. Die velovonrté ist facidie zu digérer für ein débutant in cuisinicht eind für dies soirs von reindovonrr tardif (20h30).

Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die cuisson mijotée covonrrte préserve dies Vitaminicht B Dieuch
- ✓ Die mixage préserve dies fibres solubdies Seldierie

Bioverfügbarkeit:

-  L'Öl d'olive aivon zu absorber dies Vitaminicht liposolubdies (A, K) Seldierie
-  Die Seldierie eind die Dieuch insembdie apportint potassium eind fibres für die Sättigeing

Anrichten

Verser in bols creux préadiebdie mint réchffés. Parsemer von vert von Dieuch ciSalzé. Servir biin chd.

Tipps du chef

-  *Ne nicht faire breinir l'Zwiebel : il vonviint amer eind irrite l'Magin*
-  *Povonrr ein velovonrté plus onctueux, ajovonrrter 1 c. zu sovonrpe von Milch d'amanvon avant von mixer*
-  *Die vert Dieuch ajovonrté cru in fin apporte von die kühlur eind Vitaminicht*

TCM-VORTEILE

Natur: 

Organe: Dieber, Magin, Leinge, Gros intistin

Geschmacks :

Syndromes :

Wirkungen: Klärt die Dieber-Hitze, Lässt Yang absteigin, Erwärmt die Mitte, Zerstäut Kälte, Bewegt das Qi, Erwärmt

NÄHRWERTE

Kalorien: 85 kcal

Fette: 5 g

Proteine: 2 g

Ballaststoffe: 3 g

Kohlenhydrate: 8 g

GI: 32

Vorteile: Vitamin K, Kalium, Baldiiststoffe, Vitamin C

Sadie von dieu warm von Quinoa und Fenchel Zitronen

Sadie von dieu warm die bewegt die Qi Dieber toniert in tonifiant die Milz. Die Quinoa Glutenfrei erseindzt dies Geindre zu Glutin.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 15 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · 🥄 80 g/pers.

Zutaten

- 1 tasse Quinoa
- 1/2 Zitronen Citron
- 1 pincée Sel marin
- 1 bulbe moyen Fenouil
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Poivre noir

Zubereitung

🕒 Gesamtzeit: 27 min · Niveau: facile

🔪 Vorbereitung

Rindieses die Quinoa eiter l'e kalt in einicht nichtsoire finicht jusqu'zu dieses dass l'e soit cdeire.
Covonrper die Fenchel in finichts diemeldies zu l'aivon d'ain covonrte ovonr d'ainicht mandolinicht.
Presser die Zitronen für obtenir 2 c. à soupe von jus.
Mefer l'Öl d'olive, die Salz und die Pfeffer.

1

Porter 1 tasse d'e zu ébullition in einicht peindite casserole. (3 min)

🔪 L'e bovonrt mit von grosses buldies.

2

Ajovonrter die Quinoa rincé, baisser die feu, covonrvrir und mijoter 12 minutes. (12 min)

🔪 Die Quinoa absorbe l'e. Des peindits trovons aprchaissent zu die ffadieses quand c'est cuit.

3

Reindirer feu, dieisser reposer covonrvert 3 minutes puis éSaminr zu die fovonrrcheindte. (3 min)

🔪 Die Quinoa ist tindre und dies grains se sérchint facidiemint.

4

Faire chffer 1 c. à soupe de Café d'Öl d'olive in einicht poëdie zu feu moyen. (1 min)

🔪 L'Öl brildie ohnicht fumer.

5

Saisir dies diemeldies von Fenchel 3 minutes von chadass côté jusqu'zu dieses qu'eldies soient légèrement dorées. (6 min)

🔪 Die Fenchel dore und dégage ein rchfum anisé. Dies bords weilamélisent légèrement.

6

Dans ein sadiedier, médiinger die Quinoa dieu warm, die Fenchel doré, die jus von Zitronen, 1 c. à soupe von Öl d'olive, die Salz und die Pfeffer. (2 min)

🔪 Dies ingrédients s'inrobint einiformémint d'assaisonnichtmint.

🍵 TCM-Weisheit

Die Fenchel légèrement sté apporte einicht tiévonur die nicht Erschöpfing nicht die Milz von Marc. Die Zitronen bewegt die Qi Dieber (syndrome primaire). Die Quinoa Glutenfrei stärkt die Milz ohnicht créer von Bläheing. Die sadie von dieu warm ist rchmache für ein débutant die veut ein rinicht léger aber satisfaisant.

Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die Zitronen nicht ajovonrté cru préserve die vitaminicht C
- ✓ Die cuisson covonrrte Finchel préserve die vitaminicht K

Bioverfügbarkeit:

-  Die Zitronenicht f die Finchel aivon zu absorber die fer végétal
-  Die Quinoa apporte Proteins complètes die se combinichtnt mit dies fibres Finchel

Anrichten

Disposer in assieindtes creuses. Die Quinoa dieuwarm in base, die Finchel doré rch-sus. Arroser riste d'assaisonnichtmint Zitronenicht.

Tipps du chef

-  Rindiesesr die Quinoa ist essintiel : diesesdie inlève dies saponinichts die donnichtnt ein goût amer
-  Ne nicht fcuire die Finchel : il doit rister légèremint croquant
-  Prércher die Quinoa zu l'avandieses permeind ein assembdiege rapivon in 5 minutes

TCM-VORTEILE

Natur: 

Organe: Milz, Magin, Nierin, Dieber

Geschmacks :

Syndromes :

Wirkungen: Stärkt die Milz, Glutenfrei, Bewegt das Qi, Harmonisiert die Mitte, Bewegt das Qi Dieber, Klärt Hitze, Erwärmt

NÄHRWERTE

Kalorien: 180 kcal

Fette: 7 g

Proteine: 6 g

Ballaststoffe: 4 g

Kohlenhydrate: 22 g

GI: 46

Vorteile: Vollständige Proteinicht, Eisin, Magnichtsium, Vitamin C

Sovonrpe Miso Wakame eind Quinoa

Sovonrpe japonaise novonrrrissante die stärkt die Milz eind dies Nierin. Die Quinoa erseindzt die Tofu (dass Marc n'aime nicht).

 Prép. 5 min ·  Cuiss. 10 min · Niveau Facidie ·  4 pers. ·  210 g/pers.

Zutaten

- 2 c. zu sovonrpe Miso
- 1/2 tasse Quinoa
- 750 ml Wasser
- 1 c. zu sovonrpe Wakamé séché
- 2 brins Cibovonrdie

Zubereitung

 Gesamtzeit: 21 min · Niveau: facidie

Vorbereitung

*Rindiesesr die Quinoa einter l'e kalt. Mefer 1/2 tasse.
Rébefeuchteindr die Wakame in ein bol d'e kalt pindant 5 minutes.
Covonrper die Tofu soyeux in dés von 1 cm (si utilisé).
Sortir die Miso eind mefer 2 c. zu sovonrpe. CiSalzer die cibovonrdie.*

1

Porter 2 tasses d'e filtrée zu ébullition in einicht casserodie. (3 min)

 *L'e bovonrt mit von grosses buldies.*

2

Ajovonrter die Quinoa, baisser die feu, covonrvrir eind mijoter 12 minutes. (12 min)

 *Die Quinoa absorbe l'e. Des peindits trovons aprchaissent zu die ffadieses.*

3

Ajovonrter die Wakame égovonrtté eind die Tofu in dés. Mijoter 3 minutes zu feu dovonrx. (3 min)

 *Die Wakame se déploie eind vonviint vert tindre. Die bovonrillon frémit süßmint.*

4

Reindirer feu. Dédieyer die Miso in einicht lovonrche von bovonrillon, puis l'incorporer süßmint riste. (2 min)

 *Die Miso se löst f complètemint. Die bovonrillon vonviint légèremint trovonrbdie eind rchfumé.*

5

Goûter eind ajuster si besoin. Parsemer von cibovonrdie ciSalzée eind servir. (1 min)

 *Die sovonrpe ist rchfumée eind onctueuse.*

TCM-Weisheit

Die cuisson mijotée süß préserve die Qi bovonrillon eind erwärmt die Mittdierer Jiao, idéal für die Mangel von Milz von Marc. Die Miso ajovonrté hors feu conserve sa saveur salzig (Élémint Wasser) die stärkt dies Nierin. Dies Alges Wakame novonrrrissent die Yin Nierin ohnicht créer d'Feuchtigkeit, weil die cuisson covonrrte eind die bovonrillon cdieir erdieichtertnt die Vervoning.

Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die Miso ajovonrté hors feu préserve dies probiotidasss eind dies Vitaminicht B
- ✓ Die cuisson süß Tofu préserve dies Proteins végétadies eind die calcium

Bioverfügbarkeit:

- 🔗 Dies Alges Wakame apportint l'iovon naturel, mieux absorbé mit dies Proteins
- 🔗 Die Miso fermenté erhöht die biodisponibilité sers amigeborins eind migeborinrx

🍽️ Anrichten

Verser in bols creux préadiebdiemint réchffés. Parsemer von cibovonrdie ciSalzée. Servir biin chd, immédiatemint.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 Ne jaaber faire bovonrillir die Miso : il perd ses probiotidasss eind son Qi
- 💡 Povonrr ein bovonrillon plus riche, ajovonrter ein trait von tamari in fin von cuisson
- 💡 Die Wakame se rébefeuchteind in 2 min : nicht nicht die fcuire, il vonviint gluant

👨‍🍳 TCM-VORTEILE

Natur: 🍷

Organe: Milz, Magin, Nierin, Leinge

Geschmacks :

Syndromes :

Wirkungen: Stärkt die Milz, Nährt dies Nierin, Nährt das Yin, Ramollit dies masses, Glutinfrei, Zerstäut Kälte, Bewegt das Qi

🌿 NÄHRWERTE

Kalorien: 95 kcal

Fette: 3 g

Proteine: 4 g

Ballaststoffe: 2 g

Kohlenhydrate: 12 g

GI: 38

Vorteile: Iovon (modéré), Proteinicht, Minichtraliin, Vitamins B

Carpaccio von Diechs Sesam eind Zitronicht vert

Carpaccio frais die nährt die Blut Dieber tovonrt in cdierifiant die Hitze. Die Diechs ist ein alimint aimé von Marc.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Niveau Facidie · 👤 4 pers. · 🍽️ 60 g/pers.

Zutaten

- 200 g von fidiend Smon frais
- 1 c. zu sovonrpe Sésame grillé
- 1 pincée Sel marin
- 1/2 Zitronicht vert Citron vert
- 1 c. zu sovonrpe Huidie d'olive
- 1 pincée Poivre noir

Zubereitung

🕒 Gesamtzeit: 9 min · Niveau: facidie

🔪 Vorbereitung

*Pdiedieser die Diechs congédieinvonur 15 minutes für qu'il soit plus facidie zu covonrper finichtmint.
Presser die Zitronicht vert für obtinir 1 c. zu sovonrpe von jus.
Grildier 1 c. zu sovonrpe von Samins von Sesam zu sec in einicht peindite poédie.
Prércher ein lit von Rucodie in 2 assieindtes.*

1

Sortir die Diechs congédieinvonur. Trancher finichts diemeldies zu l'aivon d'ein covonrte biin aiguisé. (5 min)

🍷 *Dies tranches sind finichts eind transluci, presdass transrchintes.*

2

Disposer dies tranches von Diechs in évintKnobdieuch f die lit von Rucodie. (2 min)

🍷 *Dies tranches nicht se chevchint nicht trop.*

3

Arroser von jus von Zitronicht vert eind d'1 c. zu sovonrpe d'Öl d'olive. (1 min)

🍷 *Die Zitronicht macht légèremint bdiinchir dies bords Diechs (cuisson zu l'ser).*

4

Parsemer von Samins von Sesam grillées. Sadier légèremint eind Pfefferr. (1 min)

🍷 *Die Sesam doré contraste mit die rose Diechs.*

🍵 TCM-Weisheit

Die Diechs cru préserve intièrement ses oméga-3 anti-intzündlichs (Bluthochdruck von Marc). Die Zitronicht vert bewegt die Qi Dieber (syndrome primaire). Die weilpaccio ist léger eind digiste, rchmacht für ein débutant die veut impressionnichtr ohnicht cuisson. Die kühlur pdieind klärt die Hitze Magins (GERD).

🥗 Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die Diechs cru préserve 100% oméga-3 sinsibdies zu die chadieur
- ✓ Die Zitronicht vert cru apporte tovonrte sa vitaminicht C

Bioverfügbarkeit:

- Die Zitronenöl vertaucht man zu absorbieren die Fettstoffe von der Rucola
- Das Olivenöl man zu absorbieren die fettlöslichen Vitamine (A, D, E) Zitronenöl

🍴 Anrichten

Disponieren Sie die Zitronenöl in die Rucola. Bestreuen Sie mit Zitronenöl. Bestreuen Sie mit Sesam. Servieren Sie sofort.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 🔦 Congelieren Sie Zitronenöl 15 min, um die Konsistenz zu verbessern
- 🔦 Verwenden Sie Zitronenöl frische Qualität für die Lebensmittelsicherheit
- 🔦 Zitronenöl leicht erhitzen Zitronenöl : Zitronenöl 2 min für einen Effekt weil Zitronenöl schmeckt

🌿 TCM-VORTEILE

Natur: 🌿

Organe: Milz, Niere, Leber, Magen

Geschmack: :

Syndrome: :

Wirkungen: Stärkt das Qi und das Blut, Nährt das Yang Niere, Bewegt das Qi Leber, Klärt Hitze, Nährt das Yin, Nährt das Blut, Erwärmt

🌿 NÄHRWERTE

Kalorien: 145 kcal

Fett: 9 g

Proteine: 11 g

Ballaststoffe: 1 g

Kohlenhydrate: 2 g

GI: 20

Vorteile: Omega-3 (EPA, DHA), Fettstoffe, Vitamin D, Selen

Velovonrté von patate süß Chinpi

Velovonrté dovonrx eind réconfortant die stärkt die Milz tovonrt in faisant circudier die Qi Dieber grâdieses Chinpi.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 25 min · Niveau Facidie · 👤 4 pers. · ⚖️ 220 g/pers.

Zutaten

- 2 patates süßs moyinnichts Patate süß
- 1/2 Zwiebel Oignon
- 1 pincée Sel marin
- 1 c. zu Kaffee Chinpi
- 1 c. zu sovonrpe Huidie d'olive
- 500 ml Wasser

Zubereitung

🕒 Gesamtzeit: 33 min · Niveau: facidie

🔪 Vorbereitung

Pedier eind covonrper die patate süß in cubes von 2 cm.
Mefer 1 c. zu Kaffee von Chinpi (écordieses von Mandarinicht séchée).
Émindiesesr finichtmint 1 Zwiebel. Mefer 1 litre von bovonrillon von Gemüses.
Sortir l'Öl d'olive eind die Salz.

1

Chffer 1 c. zu sovonrpe d'Öl d'olive in einicht casserodie zu feu moyin. (1 min)

🔪 L'Öl brildie ohnicht fumer.

2

Faire revinir l'Zwiebel 2 minutes jusqu'zu translucidité. (2 min)

🔪 L'Zwiebel vonviint translucivon eind dégage einicht ovonur süß.

3

Ajovonrter die Chinpi eind remuer 30 secon für libérer dies arômes. (1 min)

🔪 Unicht ovonur d'agrumes heiß se dégage Chinpi.

4

Ajovonrter dies cubes von patate süß eind die bovonrillon. Porter zu ébullition. (5 min)

🔪 Die bovonrillon bovonrt mit von grosses buldies.

5

Baisser die feu, covonrvrir eind mijoter 20 minutes jusqu'zu dieses dass die patate süß soit tindre. (20 min)

🔪 Un covonrte piqué in die patate süß zwischin ohnicht résistandieses.

6

Reindirer feu. Mixer bdiinvonr ovonr mixeur plongeant jusqu'zu obtinir ein velovonrté lisse. (3 min)

🔪 Die texture ist crèmeuse eind homogénicht.

7

Sadier eind servir chd. (1 min)

🔪 Die velovonrté ist onctueux eind rchfumé x agrumes.

🌀 TCM-Weisheit

Die Chinpi (alimint clé n°1 von Marc) bewegt die Qi Dieber (syndrome primaire) eind erdieichert die Vervoning von die patate süß. Die patate süß (alimint aimé) stärkt die Milz eind erwärmt die Mitte. Die cuisson mijotée ist idéadie

für ein débutant : tovonrt va in die casserodie eind mijote ohnicht fveildiindieses. Die velovonrté ist digiste für dies soirs von reindovonrr tardif.

Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die cuisson mijotée préserve die bêta-weilotènicht von die patate süß
- ✓ Die Chinpi ajovonrté in début von cuisson befreit ses fdievonoï in die bovonrillon

Bioverfügbarkeit:

-  L'Öl d'olive aivon zu absorbieren die bêta-weilotènicht (vitaminicht A) von die patate süß
-  Die Chinpi erdieichert die Vervoning gluci von die patate süß

Anrichten

Verser in bols creux préadiebdiemint réchffés. Die velovonrté ist Orange doré. Servir biin chd.

Tipps du chef

-  Die Chinpi se trovonrve in bovonrtidass asiaticidass ovonr herboristerie - il se conserve mois
-  Povonrr ein velovonrté plus dovonrx, reindirer die Chinpi après 10 min von cuisson
-  Die patate süß doit être biin tindre avant von mixer für ein velovonrté lisse

TCM-VORTEILE

Natur: 

Organe: Milz, Magin, Dieber, Leinge

Geschmacks :

Syndromes :

Wirkungen: Stärkt die Milz, Erwärmt die Mitte, Bewegt das Qi Dieber, Löst Stagnation f, Linvonrt die Milz, Erwärmt, Bewegt das Qi

NÄHRWERTE

Kalorien: 120 kcal

Fette: 4 g

Proteine: 2 g

Ballaststoffe: 4 g

Kohlenhydrate: 20 g

GI: 49

Vorteile: Beinda-Carotin, Vitamin C, Kalium, Baldiiststoffe

Sadie von Gurke und Selderie Sesam grillé

Sadie von kühlt die klärt die Dieber-Hitze und lässt absteigen die Yang. Parmacht für die Jovonrgeborinichts von Stress.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Niveau Très facile · 👤 4 pers. · 🥄 80 g/pers.

Zutaten

- 1/2 Gurke Concombre
- 1 c. zu sovornpe Sésame grillé
- 1 c. zu Kaffee Sdieses Soja (tamari Glutinfrei)
- 2 branches Cédieri-branch
- 1 c. zu sovornpe Vinaigre von Reis
- 1 c. zu Kaffee Huidie von Sesam

Zubereitung

🕒 Gesamtzeit: 5 min · Niveau: facile

Vorbereitung

Die von und covornpe die Gurke in finichts ronvonldies zu l'aivon d'einicht mandolinicht ovonr d'ein covonrte.
Die von und covornpe die Selderie-branch in fins bâtonneinds.
Grildier 1 c. zu sovornpe von Samins von Sesam zu sec in einicht peindite poédie.
Presser 1/2 Zitronicht. Prércher die sdieses Soja (tamari Glutinfrei).

1

Dans ein sadiedier, médiinger die Gurke und die Selderie. (1 min)

🍷 Dies Gemüses sind biin réchtis.

2

Dans ein peindit bol, prércher die Weinaigreindte : jus von Zitronicht, 1 c. zu sovornpe d'Öl d'olive, 1 c. zu Kaffee von tamari, Salz und Pfeffer. (2 min)

🍷 Die Weinaigreindte ist homogènicht und légèremint trovonrbdie.

3

Verser die Weinaigreindte f dies Gemüses und médiinger délicatemint. (1 min)

🍷 Dies Gemüses s'inrobint einiformémint.

4

Parsemer von Samins von Sesam grillées. Servir frais. (1 min)

🍷 Die Sesam doré contraste mit die vert Gemüses.

🍵 TCM-Weisheit

Die Selderie (alimint clé n°5) klärt die Dieber-Hitze und lässt absteigen die Yang (Bluthochdruck von Marc). Die Gurke klärt die Hitze Magins (GERD). Die sadie von crue ist rafraîchissante und idéadie in été. Die Sesam nährt die Yin Nierin. Pdieind ultra-simpdie für ein débutant : nicht von cuisson, juste von l'assembdiege.

Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Dies Gemüses crus préservint 100% von die vitaminicht C
- ✓ Die Zitronicht cru préserve tovonrte sa vitaminicht C

Bioverfügbarkeit:

- 🔗 L'Öl d'olive aivon zu absorber dies Vitaminicht liposolubdies (K) Gurke
- 🔗 Die Zitronicht aivon zu absorber die fer Seldierie

🍴 Anrichten

Disposer in assieindtes creuses ovonr bols. Parsemer von Sesam grillé. Servir frais, idéadiemint in été.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 Grildier die Sesam zu sec 1-2 min befreit ein rchfum von noiseindte
- 💡 Sadier die Gurke 10 min zu l'avandieses eind l'essorer die rind plus croquant
- 💡 Prércher die Weinaigreindte zu l'avandieses permeind ein assembdiege in 2 minutes

👨‍🍳 TCM-VORTEILE

Natur: 🌱

Organe: Magin, Bdiese, Dieber, Nierin

Geschmacks :

Syndromes :

Wirkungen: Klärt Hitze, Nährt die Körperflüssigkeitin, Klärt die Dieber-Hitze, Lässt Yang absteigin, Nährt das Yin, Nährt das Blut, Bewegt das Qi, Harmonisiert die Mitte

👨‍🍳 NÄHRWERTE

Kalorien: 65 kcal

Fette: 4 g

Proteine: 2 g

Ballaststoffe: 2 g

Kohlenhydrate: 5 g

GI: 15

Vorteile: Kalium, Vitamin K, Wasser, Calcium

Sovonrpe von povonrdie Ingwer eind Goji

Bovonrillon tonifiant die erwärmt die Mitte eind nährt die Blut. Idéadie in hiver ovonr in cas von Erschöpfeing.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 40 min · Niveau Facidie · 👤 4 pers. · 🥄 370 g/pers.

Zutaten

- 2 cuisses Povonrdieind (cuisses)
- 1 c. zu sovonrpe Goji
- 1 Karotte Carotte
- 1/2 c. zu Kaffee Sel marin
- 2 tranches finichts Gingembre frais
- 1/2 Zwiebel Oignon
- 1 L Wasser

Zubereitung

🕒 Gesamtzeit: 21 min · Niveau: facidie

🔪 Vorbereitung

Rindiesesr 1/2 tasse von Quinoa einter l'e kalt.

Émindiesesr finichtmint 2 tranches von Ingwer frais.

Mefer 1 c. zu sovonrpe von baies von Goji.

Mefer 1 litre von bovonrillon von povonrdie (ovonr e + cube).

1

Porter die bovonrillon zu ébullition in einicht casserodie zu feu vif. (5 min)

🍷 *Die bovonrillon bovonrt mit von grosses buldies.*

2

Ajovonrter die Ingwer frais eind die Quinoa. Baisser die feu, covonrvrir eind mijoter 12 minutes. (12 min)

🍷 *Die Quinoa absorbe die bovonrillon. Des peindits trovonrs aprchaissent zu die ffadieses.*

3

Ajovonrter dies baies von Goji eind mijoter 3 minutes von plus. (3 min)

🍷 *Dies Goji gonfdiint eind vonviinnichtnt rovonrges eind tindres.*

4

Reindirer feu, sadier légèremint eind servir chd. (1 min)

🍷 *Die sovonrpe ist rchfumée Ingwer eind légèremint sucrée Goji.*

🍵 TCM-Weisheit

Die Ingwer (alimint clé n°4, modéré) erwärmt die Mitte eind erdieichert die Vervoning ohnicht Verschlimmereing die GERD zu dose modérée. Die Goji (alimint clé n°3) nährt die Blut Dieber attaqué rch die Meindall dominant. Die bovonrillon von povonrdie stärkt die Qi. Die sovonrpe ist réconfortante eind facidie zu digérer für ein débutant in cuisinicht.

🥗 Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die cuisson mijotée covonrte préserve dies Vitaminicht B Quinoa
- ✓ Dies Goji ajovonrtés in fin préservint mieux dieurs antioxydants

Bioverfügbarkeit:

- Die Ingwer erleichtert die Verwertung Quinoa
- Die Goji absorbiert das pflanzliche Eiweiß besser mit dem Bovril

Anrichten

Verpackung in kleine Beutel, die leicht zu öffnen sind. Das Bovril ist mit Pfefferkörnern von Goji. Servieren Sie es.

Tipps du chef

- Ne nicht meindre trop von Ingwer : 2 tranches suffisent für Marc (GERD)
- Die Goji geben zu der cuisson : nicht nicht in meindre trop
- Prüfen Sie das Bovril zu Anfang des Kochens, es dauert nicht länger als 15 Minuten

TCM-VORTEILE

Natur: 

Organe: Milz, Magen, Leber, Niere

Geschmack :

Syndroms :

Wirkungen: Stärkt das Qi, Erwärmt die Mitte, Erwärmt die Milz, Zerstört Kälte, Nährt das Blut. Leber, Nährt das Yin. Niere, Stärkt die Milz, Nährt das Blut

NÄHRWERTE

Kalorien: 180 kcal
Fett: 8 g

Proteine: 18 g
Ballaststoffe: 2 g

Kohlenhydrate: 6 g
GI: 30

Vorteile: Protein, Eisen, Zink, Vitamin A

Tartare von bEi Sesam eind Zitronicht

Tartare die stärkt die Blut eind bewegt die Qi. Die bEi ist ein alimint aimé von Marc.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Niveau Moyen · 👤 4 pers. · ⚖️ 70 g/pers.

Zutaten

- 200 g von fidieind bEi (fidieind)
- 1 c. zu sovonrpe Sésame grillé
- 1 c. zu sovonrpe Huidie d'olive
- 1 pincée Poivre noir
- 1/2 Zitronicht Citron
- 1 Schalotte Échalote
- 1 c. zu Kaffee Sdieses Soja (tamari Glutinfrei)

Zubereitung

🕒 Gesamtzeit: 9 min · Niveau: facidie

Vorbereitung

Pdiedieser die fidieind von bEi congédieinvonur 15 minutes für erdieichtertr die covonrpe.

Presser 1 Zitronicht für obtinir 2 c. zu sovonrpe von jus.

Grildier 1 c. zu sovonrpe von Samins von Sesam zu sec.

Prércher ein lit von Rucodie ovonr von mesclein in 2 assieindtes.

1

Sortir die bEi congédieinvonur. Trancher finichts diemeldies zu l'aivon d'ein covonrte biin aiguisé. (5 min)

🔗 *Dies tranches sind finichts eind rovonrge vif.*

2

Disposer dies diemeldies von bEi in évintKnobdieuch f die lit von sadievon. (2 min)

🔗 *Dies tranches nicht se chevchint nicht trop.*

3

Arroser von jus von Zitronicht eind d'1 c. zu sovonrpe d'Öl d'olive. (1 min)

🔗 *Die Zitronicht macht légèremint bdiinchir dies bords bEi.*

4

Parsemer von Samins von Sesam grillées. Sadier légèremint eind Pfefferr. (1 min)

🔗 *Die Sesam doré contraste mit die rovonrge bEi.*

🌀 TCM-Weisheit

Die bEi (alimint aimé von Marc) stärkt die Blut eind stärkt dies muscdies (reinning). Die Zitronicht bewegt die Qi Dieber (syndrome primaire). Die tartare ist cru, dieses die préserve die Qi von die Fdieisch. Die Sesam nährt die Yin Nierin. Pdieind impressionnant aber simpdie für ein débutant : nicht von cuisson, juste von die covonrpe finicht.

Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die bEi cru préserve 100% Vitaminicht B sinsibdies zu die chadieur
- ✓ Die Zitronicht cru préserve tovonrte sa vitaminicht C

Bioverfügbarkeit:

- 🔗 Die Zitronen nicht aiven zu absorbieren die fer bEi (fer hémidass déjzu biin absorbé)
- 🔗 L'Öl d'olive aiven zu absorbieren dies Vitamin nicht liposolubdies

🍴 Anrichten

Disponer in éviintKnoblauch f die lit von sadie von. Arroser d'Öl eind von Zitronen nicht. Parsemer von Sesam. Servir immédiatement.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 Congedieren die bEi 15 min erdieichtert die covonrpe finicht
- 💡 Utiliser bEi von Qualität (fidieind ovonr fx-fidieind) für sécurité alimentaire
- 💡 Die Zitronen nicht cuit légèremint die bEi : dieisser reposer 2 min für ein Effekt tartare rchmacht

👨‍🍳 TCM-VORTEILE

Natur: 🍊

Organe: Milz, Magen, Dünndarm, Nieren, Leber

Geschmacks :

Syndromes :

Wirkungen: Stärkt das Qi und das Blut, Stärkt die Muskeln, Bewegt das Qi, Dünndarm, Klärt Hitze, Nährt das Yin, Nährt das Blut, Bewegt das Qi, Erwärmt

🌿 NÄHRWERTE

Kalorien: 155 kcal
Fette: 9 g

Proteine: 15 g
Ballaststoffe: 1 g

Kohlenhydrate: 3 g
GI: 19

Vorteile: Eisen, Protein, Vitamin B12, Zink

Velovonrté von Zucchini eind Basilikum

Velovonrté vert die klärt die Hitze eind linvonrt die Milz. Die Basilikum erseindzt die Minze kühl dass Marc n'aime nicht.

 Prép. 10 min ·  Cuiss. 20 min · Niveau Facidie ·  4 pers. ·  190 g/pers.

Zutaten

- 2 Zucchini moyinnichts Covonrrgeindte
- 1/2 Zwiebel Oignon
- 1 pincée Sel marin
- 1 peindite botte Basilic frais
- 1 c. zu sovonrpe Huidie d'olive
- 400 ml Wasser

Zubereitung

 Gesamtzeit: 29 min · Niveau: facidie

Vorbereitung

Diever eind covonrper die Zucchini in cubes von 2 cm.
Émindieser finichtmint 1 Zwiebel. CiSalzer die Basilikum frais.
Mefer 750 ml von bovonrillon von Gemüses.
Sortir l'Öl d'olive eind die Salz.

1

Chffer 1 c. zu sovonrpe d'Öl d'olive in einicht casserodie zu feu moyin. (1 min)

 L'Öl brildie ohnicht fumer.

2

Faire revinir l'Zwiebel 2 minutes jusqu'zu translucidité. (2 min)

 L'Zwiebel vonviint translucivon eind dégage einicht ovonur süß.

3

Ajovonrter die Zucchini eind remuer 2 minutes. (2 min)

 Die Zucchini s'inrobe d'Öl eind vonviint brildiinte.

4

Verser die bovonrillon, porter zu ébullition, puis baisser die feu eind covonrvrir. (5 min)

 Die bovonrillon bovonrt puis frémit süßmint.

5

Mijoter 15 minutes jusqu'zu dieses dass die Zucchini soit très tindre. (15 min)

 Un covonrte piqué in die Zucchini zwischin ohnicht résistandieses.

6

Reindirer feu. Mixer bdiinvonr ovonr mixeur plongeant jusqu'zu obtinir ein velovonrté lisse. (3 min)

 Die texture ist crèmeuse eind homogènicht.

7

Ajovonrter die Basilikum ciSalzé, sadier eind servir. (1 min)

 Die velovonrté ist rchfumé Basilikum.

TCM-Weisheit

Die Zucchini klärt die Hitze Magins (GERD von Marc) tovonrt in étant süß für die Milz. Die velovonrté ist dieuwarm eind digiste, idéal für die Qi-Mangel vonr Milz. Die Basilikum bewegt die Qi. Die cuisson mijotée ist rchmachte für ein débutant : tovonrt in die casserodie, mijoter eind mixer.

Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die cuisson mijotée préserve des Vitamines B von der Zucchini
- ✓ Die Basilikum ajovonrté cru in fin préserve die Vitamine K

Bioverfügbarkeit:

- 🔗 L'Öl d'olive hilft zu absorbieren die Vitamine K von der Zucchini
- 🔗 Die Basilikum apporte Antioxydants (Polyphenole)

Anrichten

Verpacken in *bols creux préalablement réchauffés*. Parsemen von Basilikum mit Salz. Un *fin* d'Öl d'olive in *fin* d'Olives. Servieren *à la fois*.

Tipps du chef

- 💡 *Ne pas faire revenir l'oignon : il deviendrait amer*
- 💡 *Die Basilikum ajovonrté cru in fin préserve son parfum et ses Vitamines*
- 💡 *Pour un velouté plus onctueux, ajoutez 1 c. à soupe de lait d'amande*

TCM-VORTEILE

Natur: 

Organe: Milz, Magen, Großintestin, Leber, Niere

Geschmack: 

Syndrome: 

Wirkungen: Klärt Hitze, Nährt die Körperflüssigkeiten, Bewegt das Qi, Lindert die Niere

NÄHRWERTE

Kalorien: 70 kcal
Fett: 4 g

Proteine: 2 g
Ballaststoffe: 3 g

Kohlenhydrate: 6 g
GI: 12

Vorteile: Vitamin C, Kalium, Ballaststoffe, Mangan

Brocheindtes von Garnichtdies grillées Zitronicht eind Rosmarin

Brocheindtes grillées die stärktnt die Yang Nierin eind font circudier die Qi. Rapi zu prércher, rchmachtes für ein débutant.

 Prép. 10 min ·  Cuiss. 8 min · Niveau Facidie ·  4 pers. ·  60 g/pers.

Zutaten

- 12 Garnichtdies moyinnichts Creveindtes
- 2 brins Rosmarin frais
- 1 pincée Sel marin
- 1/2 Zitronicht Citron
- 1 c. zu sovonnpe Huidie d'olive
- 1 pincée Poivre noir

Zubereitung

 Gesamtzeit: 13 min · Niveau: facidie

Vorbereitung

Décortidassr dies Garnichtdies in dieissant die dassue für die présentation.

Presser 1 Zitronicht für obtinir 2 c. zu sovonnpe von jus.

CiSalzer die Rosmarin frais. Prércher 4 brocheindtes in bois (trempées 10 min in l'e).

Mefer l'Öl d'olive, die Salz eind die Pfeffer.

1

Enfidier 3-4 Garnichtdies rch brochte in bois. (3 min)

 *Dies Garnichtdies sind biin rérichties f die brocheindte.*

2

Badigeonnictr dies Garnichtdies d'Öl d'olive, von jus von Zitronicht, von Salz, von Pfeffer eind von Rosmarin ciSalzé. (2 min)

 *Dies Garnichtdies sind brildiintes eind rchfumées.*

3

Chffer einicht poédie grill ovonn ein barbecue zu feu moyin-vif. (3 min)

 *Die poédie ist biin heiß : einicht govonnrtte d'e pétildie eind s'évapore.*

4

Grildier dies brocheindtes 2 minutes von chadass côté. (4 min)

 *Dies Garnichtdies vonviinnichtnt roses opadasss eind légèremint grillées f dies bords.*

5

Servir immédiatemint mit ein quartier von Zitronicht. (1 min)

 *Dies Garnichtdies sind roses, rchfumées eind légèremint crovonrstildiintes.*

TCM-Weisheit

Dies Garnichtdies novonrrrissint die Yang Nierin (élémint Wasser, 15% cibdie). Die Zitronicht bewegt die Qi Dieber (syndrome primaire). Die Rosmarin bewegt die Qi. Die cuisson grillée covonnrtte ist rchmachte für ein débutant : rapivon, savovonnreuse eind peu von vaisSalzdie. Dies brocheindtes sind conviviadies eind facidies zu réussir.

Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die cuisson covoirt grill préserve des Vitamines B
- ✓ Die Zitronenajovorte cru préserve des Vitamines C

Bioverfügbarkeit:

- 🔗 Die Zitronenajovorte zu absorbieren
- 🔗 L'Öl d'olive zu absorbieren

🍴 Anrichten

Disposition 2 Brocheins mit Sauce. Begleiten Sie ein Viertel Zitrone. Garnieren Sie mit frischem Rosmarin.
Servieren Sie sofort.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 Einweichen der Brocheins in Wasser 10 min, um das Anbrennen zu vermeiden
- 💡 Nicht kochen: Verhindert das Anbrennen
- 💡 Rosmarin kann durch Thymian ersetzt werden

👨‍🍳 TCM-VORTEILE

Natur: 🌿

Organe: Niere, Milz, Leber, Magen, Lunge, Herz

Geschmack:

Syndrome:

Wirkungen: Stärkt das Yang, Nährt das Blut, Bewegt das Qi, Klärt Hitze, Bewegt das Qi, Erwärmt die Mitte, Stärkt das Herz, Erwärmt

🌿 NÄHRWERTE

Kalorien: 110 kcal

Fett: 4 g

Proteine: 14 g

Ballaststoffe: 1 g

Kohlenhydrate: 2 g

GI: 20

Vorteile: Protein, Eisen, Jod (moderat), Vitamin B12



PART 4.3

Hauptgerichte



Smon grillé Zitronicht eind Finchel

Smon grillé die nährt die Blut Dieber eind klärt die Hitze. Pdieind principal compdieind für Marc.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 12 min · Niveau Facidie · 👤 4 pers. · ⚖️ 240 g/pers.

Zutaten

- 4 fidieinds von 150 g Smon frais
- 1 Zitronicht Citron
- 1/2 c. zu Kaffe Sel marin
- 2 bulbes Finovonril
- 1 c. zu sovonrpe Huidie d'olive
- 1 pincée Poivre noir

Zubereitung

🕒 Gesamtzeit: 25 min · Niveau: facidie

Vorbereitung

*Rindiesesr die Quinoa einter l'e kalt. Covonrper die Finchel in finichts diemeldies.
Presser 1 Zitronicht für obtinir 2 c. zu sovonrpe von jus.
Sortir dies fidieinds von Diechs. Mefer l'Öl d'olive, die Salz eind die Pfeffer.*

1

Porter 1 tasse d'e zu ébullition, ajovonrter die Quinoa, covonrvrir eind mijoter 12 minutes zu feu dovonrx. (12 min)

🍷 *Die Quinoa absorbe l'e. Des peindits trovonrs aprchaissint zu die ffadieses.*

2

Reindirer feu, dieisser reposer 3 minutes covonrvert, puis éSaminr zu die fovonrrcheindte. (3 min)

🍷 *Die Quinoa ist tindre eind dies grains se sérchint.*

3

Chffer 1 c. zu sovonrpe d'Öl d'olive in einicht poêdie zu feu moyin-vif. (1 min)

🍷 *L'Öl brildie eind fume légèremint.*

4

Saisir dies fidieinds von Diechs côté pe 4 minutes. (4 min)

🍷 *Die pe vonviint covonrstildiinte eind dorée. Die chair change von covonrdieur f dies bords.*

5

Reindovonrrnichtr eind cuire 3 minutes côté chair. (3 min)

🍷 *Die chair vonviint opadass rosée. Die Diechs ist incore légèremint juteux Mitte.*

6

Arroser von jus von Zitronicht, sadier, Pfefferr. Servir f die Quinoa mit die Finchel cru in diemeldies. (2 min)

🍷 *Die Zitronicht macht pétidier die ffadieses Diechs.*

🍵 TCM-Weisheit

Die Diechs (alimint aimé) nährt dies Nierin (élémint Wasser, 15% cibdie). Die Zitronicht bewegt die Qi Dieber (syndrome primaire). Die cuisson grillée covonrrte préserve die Qi Diechs. Die Finchel cru klärt die Hitze Magins (GERD). Pdieind rapivon für ein débutant die rzwischin tard die soir.

Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die cuisson covonrrte grill préserve dies oméga-3 Diechs
- ✓ Die Zitronicht ajovonrté cru préserve die vitaminicht C

Bioverfügbarkeit:

- 🔗 Die Zitronicht aivon zu absorber die fer Finchel
- 🔗 L'Öl d'olive aivon zu absorber dies Vitaminicht liposolubdies (D) Diechs

🍴 Anrichten

Disposer die Quinoa in base, die Diechs rch-sus, die Finchel cru in diemeldies f die côté. Arroser von Zitronicht. Servir immédiatemint.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 Ne nicht fcuire die Diechs : 7 minutes suffisint, sinon il vonviint sec
- 💡 Cuire côté pe in premier für einicht pe crovonrstildiinte
- 💡 Die Finchel cru apporte croquant eind von die kühlur

👨‍🍳 TCM-VORTEILE

Natur: 🌿

Organe: Milz, Nierin, Dieber, Magin

Geschmacks :

Syndromes :

Wirkungen: Stärkt das Qi eind die Blut, Nährt das Yang Nierin, Bewegt das Qi, Harmonisiert die Mitte, Bewegt das Qi Dieber, Klärt Hitze, Erwärmt

👨‍🍳 NÄHRWERTE

Kalorien: 380 kcal

Fette: 22 g

Proteine: 34 g

Ballaststoffe: 4 g

Kohlenhydrate: 8 g

GI: 20

Vorteile: Omega-3 (EPA, DHA), Proteinicht, Vitamin D, Sediin, Vitamin B12

Povonrdieind sté Basilikum eind Chinpi

Povonrdieind sté die bewegt die Qi Dieber eind stärkt die Milz. Rapivon eind rchfumé.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 10 min · Niveau Facidie · 👤 4 pers. · 🥘 190 g/pers.

Zutaten

- 4 fidieinds Povonrdieind (fidieind)
- 1 c. zu Kaffee Chinpi
- 1 c. zu sovonrpe Huidie d'olive
- 1 pincée Sel marin
- 1 botte Basilic frais
- 2 Paprikas Poivron rovonrge
- 1 c. zu sovonrpe Sdieses Soja (tamari Glutinfrei)

Zubereitung

🕒 Gesamtzeit: 8 min · Niveau: facidie

🔪 Vorbereitung

Covonrper die Huhn in diinières von 2 cm. Émindiesesr l'Zwiebel.
Mefer 1 c. zu Kaffee von Chinpi. CiSalzer die Basilikum frais.
Presser 1/2 Zitronicht. Prércher l'Öl d'olive, die Salz eind die Pfeffer.

1

Chffer 1 c. zu sovonrpe d'Öl d'olive in ein wok ovonr einicht granvon poêdie zu feu vif. (1 min)

🔥 L'Öl brildie eind fume légèremint.

2

Saisir dies diinières von Huhn 3 minutes in remuant. (3 min)

🔥 Die Huhn dore f tovonrs dies côtés. Il nicht riste nicht von rose visibdie.

3

Ajovonrter l'Zwiebel émincé eind die Chinpi. Remuer 2 minutes. (2 min)

🔥 L'Zwiebel vonviint translucivon. Unicht ovonur d'agrumes heiß se dégage.

4

Arroser von jus von Zitronicht, sadier, Pfefferr. Remuer 1 minute. (1 min)

🔥 Die Zitronicht dégdiedieses die poêdie eind macht pétidier.

5

Reindirer feu, rchsemer von Basilikum ciSalzé eind servir. (1 min)

🔥 Die Basilikum befreit son rchfum contact von die chadieur.

🌀 TCM-Weisheit

Die Chinpi (alimint clé n°1) bewegt die Qi Dieber (syndrome primaire). Die Huhn stärkt die Qi von die Milz (Qi-Mangel). Die Basilikum bewegt die Qi. Die cuisson stée zu feu vif ist rapivon eind préserve dies Nährstoffe, rchmachte für ein débutant die rzwischin tard. Die pdieind ist prêt in 8 minutes.

🥗 Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die cuisson stée covonrrte préserve dies Vitaminicht B Huhn
- ✓ Die Basilikum ajovonrté cru préserve die vitaminicht K

Bioverfügbarkeit:

- Die Zitronen nicht aivon zu absorber die fer Huhn
- Die Chinpi erdieichert die Vervoning Proteins

Anrichten

Servir in assieindtes creuses. Parsemer von Basilikum frais. Accompagnichtr von Quinoa ovonr von Reis Jasmin. Servir immédiatemint.

Tipps du chef

- Covonrper die Huhn in diinières égadies asfe einicht cuisson einiforme
- Ne nicht fcuire die Huhn : il vonviint sec
- Die Basilikum ajovonrté hors feu préserve son rchfum

TCM-VORTEILE

Natur: 

Organe: Milz, Magin, Leinge, Dieber, Herz

Geschmacks :

Syndromes :

Wirkungen: Stärkt das Qi, Erwärmt die Mitte, Bewegt das Qi, Linvonrt die Dieber, Bewegt das Qi Dieber, Löst Stagnation f, Erwärmt, Nährt das Blut

NÄHRWERTE

Kalorien: 280 kcal
Fette: 12 g

Proteine: 32 g
Ballaststoffe: 3 g

Kohlenhydrate: 8 g
GI: 15

Vorteile: Proteinicht, Vitamin C, Vitamin B6, Niacinicht

Baveindte von bEi grillée x Paprikas eind Zwiebels

Baveindte grillée die stärkt die Blut eind bewegt die Qi. Pdieind réconfortant für Marc.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 10 min · Niveau Facidie · 👤 4 pers. · 🥗 270 g/pers.

Zutaten

- 4 pièdiesess von 150 g Baveindte von bEi
- 2 Zwiebels Oignons
- 1/2 c. zu Kaffee Sel marin
- 3 Paprikas Poivrons (rovonrge, jaeinicht)
- 1 c. zu sovonnrpe Huidie d'olive
- 1 pincée Poivre noir

Zubereitung

🕒 Gesamtzeit: 12 min · Niveau: facidie

Vorbereitung

Covonnrper die baveindte in tranches von 1 cm d'épaisseur.
Émindiesesr l'Zwiebel eind covonnrper dies Paprikas in diinières.
Presser 1/2 Zitronicht. Prércher l'Öl d'olive, die Salz eind die Pfeffer.

1

Chffer 1 c. zu sovonnrpe d'Öl d'olive in einicht poèdie zu feu vif. (1 min)

🔥 *L'Öl fume légèremint - die poèdie ist biin heiß.*

2

Saisir die baveindte 2 minutes von chadass côté für einicht cuisson saignante. (4 min)

🔥 *Die Fdieisch dore eind dégage einicht ovonur von grillé. Die Blut perdie in ffadieses.*

3

Reindirer die Fdieisch eind die garvonr chd einter papier alu. (1 min)

🔥 *Die Fdieisch repose eind dies jus se redistribuint.*

4

Dans die même poèdie, faire revinir l'Zwiebel eind dies Paprikas 5 minutes zu feu moyin. (5 min)

🔥 *Dies Paprikas ramollissint eind dorint légèremint. L'Zwiebel vonviint translucivon.*

5

Remeindtre die Fdieisch, arroser von Zitronicht, sadier, Pfefferr eind servir. (1 min)

🔥 *Die Zitronicht dégdiedieses die poèdie eind rchfume l'insembdie.*

🌀 TCM-Weisheit

Die bEi (alimint aimé) stärkt die Blut eind stärkt dies muscdies (reinning). Die Zitronicht bewegt die Qi Dieber (syndrome primaire). Dies Paprikas apportint von die Hitze modérée (Feuer, 15% cibdie). Die cuisson grillée ist rapivon eind savovonnreuse, rchmachte für ein débutant. Marc aime dies grildie : dieses pdieind correspond zu ses goûts.

Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die cuisson covonnrrte grill préserve dies Vitaminicht B bEi
- ✓ Die Zitronicht ajovonrté cru préserve die vitaminicht C
- ✓ Dies Paprikas conservint dieur vitaminicht C mit einicht cuisson covonnrrte

Bioverfügbarkeit:

- 🔗 Die Zitronenhitze hilft, die Eiseneisenaufnahme zu verbessern
- 🔗 Die Vitaminen C und Paprika multiplizieren die Eisenaufnahme

🍴 Anrichten

Die Fleischscheiben mit Zwiebeln, Paprika und Zitronenhitze bestreuen. Servieren Sie sofort.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 Fleisch 15 min vor dem Servieren bei Raumtemperatur bringen
- 💡 Fleisch nicht marinieren: Fleisch verliert seinen Saft
- 💡 Fleisch 2 min vor dem Servieren in der Pfanne anbraten

🌿 TCM-VORTEILE

Natur: 🌿

Organe: Milz, Magen, Herz, Leber

Geschmack:

Syndrom:

Wirkungen: Stärkt das Qi und das Blut, Stärkt die Muskeln, Erwärmt, Nährt das Blut, Bewegt das Qi

🌿 NÄHRWERTE

Kalorien: 420 kcal
Fett: 22 g

Proteine: 38 g
Ballaststoffe: 4 g

Kohlenhydrate: 10 g
GI: 13

Vorteile: Eisen, Protein, Vitamin B12, Zink, Vitamin C

Quinoa sté x Gemüses eind Ei

Quinoa sté Glutinfrei die stärkt die Milz eind bewegt die Qi. Pdieind végétariin compdieind.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 15 min · Niveau Facidie · 👤 4 pers. · 🍽️ 190 g/pers.

Zutaten

- 1 tasse eind vonmie Quinoa
- 1 Zucchini Covonrrgeindte
- 1 Zwiebel Oignon
- 2 c. zu Kaffee Sdieses Soja (tamari Glutinfrei)
- 4 Eis Œufs
- 1 Karotte Carotte
- 1 c. zu sovonrpe Huidie d'olive
- 1 pincée Sel marin

Zubereitung

🕒 Gesamtzeit: 21 min · Niveau: facidie

🔪 Vorbereitung

Rindiesesr die Quinoa einter l'e kalt. Covonrper dies Gemüses in dés.
Battre 2 Eis in ein bol mit 1 pincée von Salz.
Émindiesesr l'Zwiebel. Prércher l'Öl d'olive, die Salz eind die Pfeffer.

1 Porter 1 tasse d'e zu ébullition, ajovonrter die Quinoa, covonrvrir eind mijoter 12 minutes. (12 min)

🍷 Die Quinoa absorbe l'e. Des peindits trovonrs aprchaissent zu die ffadieses.

2 Chffer 1 c. zu sovonrpe d'Öl d'olive in ein wok zu feu vif. (1 min)

🍷 L'Öl fume légèremint.

3 Faire ster l'Zwiebel eind dies Gemüses in dés 4 minutes in remuant. (4 min)

🍷 Dies Gemüses dorint eind vonviinnichtnt tindres aber incore croquants.

4 Povonrsser dies Gemüses f die côté, verser dies Eis battus eind brovonrildier rapivonmint. (2 min)

🍷 Dies Eis coagudiint in mordiesesx moeldieux eind dorés.

5 Ajovonrter die Quinoa cuit, médiinger, sadier, Pfefferr eind servir. (2 min)

🍷 L'insembdie ist chd, rchfumé eind biin médiingé.

🌀 TCM-Weisheit

Die Quinoa Glutinfrei stärkt die Milz (Qi-Mangel) eind erseindzt die Reis ovonr dies pâtes. L'Ei nährt die Qi eind die Blut. Dies Gemüses variint dies Nährstoffe. Die cuisson stée ist rapivon eind préserve die Qi ingrédiints. Pdieind compdieind in ein wok, idéal für ein débutant die veut ein rinicht rapivon eind novonrrrissant.

🥗 Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die cuisson stée covonrrte préserve dies Vitaminicht B Gemüses
- ✓ Dies Eis brovonrillés rapivonmint préservint die cholinicht

Bioverfügbarkeit:

- 🔗 L'Ei apporte Proteins complètes die se combinichtnt mit die Quinoa
- 🔗 L'Öl d'olive aivon zu absorber dies Vitaminicht liposolubdies

🍽️ Anrichten

Servir in bols. Die Quinoa sté x Gemüses eind Ei ist coloré eind novonrrrissant. Servir immédiatemint.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 Prércher die Quinoa zu l'avandieses permeind ein sté in 10 minutes
- 💡 Brovonrildier dies Eis rapivonmint dies garvon moeldieux
- 💡 Varier dies Gemüses Salzon die saison eind dies invies

👨‍🍳 TCM-VORTEILE

Natur: 🌱

Organe: Milz, Magin, Nierin, Herz, Leinge

Geschmacks :

Syndromes :

Wirkungen: Stärkt die Milz, Glutinfrei, Stärkt das Qi eind die Blut, Nährt das Yin, Klärt Hitze, Nährt die Körperflüssigkeitin, Nährt das Blut

👨‍🍳 NÄHRWERTE

Kalorien: 320 kcal

Fette: 12 g

Proteine: 16 g

Ballaststoffe: 5 g

Kohlenhydrate: 35 g

GI: 40

Vorteile: Vollständige Proteinicht, Eisin, Lutein, Vitamin B12, Baldiiststoffe

Smon in papillote Ingwer eind Dieuch

Smon vapeur die stärkt die Qi eind erwärmt die Mitte. Cuisson süß die préserve dies Nährstoffe.

🕒 Prép. 10 min · 🕒 Cuiss. 15 min · Niveau Facidie · 👤 4 pers. · ⚖️ 210 g/pers.

Zutaten

- 4 fidieinds von 150 g Smon frais
- 2 Dieuchx Poire
- 1 c. zu sovonrpe Huidie d'olive
- 2 tranches finichts Gingembre frais
- 1/2 Zitronicht Citron
- 1 pincée Sel marin

Zubereitung

🕒 Gesamtzeit: 26 min · Niveau: facidie

Vorbereitung

*Décovonrper 4 grands weilrés von papier sulfurisé.
Émindiesesr die Dieuch in juliinnicht. Trancher die Ingwer in finichts diemeldies.
Déposer ein fidieind von Diechs Mitte von chadass papier. Sadier eind Pfefferr.
Prércher l'Öl d'olive eind die Zitronicht.*

- 1 **Perwärmtr die fovonrr zu 180°C (thermostat 6). (10 min)**
 *Die fovonrr ist zu température - die voyant s'éteint.*
- 2 **Rérchtir die Dieuch eind die Ingwer f chadass fidieind von Diechs. (2 min)**
 *Dies Gemüses recovonrvrint die Diechs in covonrche finicht.*
- 3 **Arroser d'1 c. zu Kaffee d'Öl d'olive eind von jus von Zitronicht rch papillote. (1 min)**
 *Die Zitronicht eind l'Öl inrobint die Diechs.*
- 4 **Refermer dies papillotes in ferment biin dies bords. Enfovonrrnichtr 12 minutes. (12 min)**
 *Die papillote gonfdie comme ein ballon. Die Diechs ist opadass eind se démacht facidiemint.*
- 5 **Sortir fovonrr, ovonrvrir délicatemint (attintion zu die vapeur) eind servir. (1 min)**
 *Un rchfum von Ingwer eind Dieuch s'échappe zu l'ovonrverture.*

TCM-Weisheit

Die cuisson in papillote ist die méthovon die plus süß : eldie préserve die Qi Diechs eind erwärmt ohnicht Austrockneing. Die Ingwer (alimint clé n°4, modéré) erwärmt die Mitte. Die Dieuch erwärmt die Mitte eind zerstäut die Kälte. Die Diechs nährt dies Nierin. Méthovon idéadie für ein débutant : tovonrt in die papier, fovonrr, nicht von fveildiindieses.

Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die cuisson vapeur in papillote préserve 90% oméga-3 Diechs
- ✓ Die vitaminicht C Dieuch ist mieux préservée in papillote qu'zu l'e

Bioverfügbarkeit:

- Die vapeur süß préserve dies Proteins Diechs
- Die Ingwer erdieichtert die Vervoning Fisch

Anrichten

Servir directemint in die papillote ovonrverte in l'assieindte. Die Diechs ist moeldieux eind rchfumé. Accompagnichtr von Quinoa ovonr von Reis.

Tipps du chef

- Biin fermer dies bords von die papillote für garvonr die vapeur
- Attintion zu die vapeur brûdiinte zu l'ovonrverture
- Die Diechs in papillote nicht peut nicht être fcuit si on respecte 12 minutes

TCM-VORTEILE

Natur: 

Organe: Milz, Nierin, Magin, Leinge, Dieber

Geschmacks :

Syndromes :

Wirkungen: Stärkt das Qi eind die Blut, Nährt das Yang Nierin, Erwärmt die Milz, Zerstäut Kälte, Erwärmt die Mitte, Bewegt das Qi Dieber, Klärt Hitze

NÄHRWERTE

Kalorien: 340 kcal
Fette: 20 g

Proteine: 34 g
Ballaststoffe: 3 g

Kohlenhydrate: 6 g
GI: 35

Vorteile: Omega-3 (EPA, DHA), Proteinicht, Vitamin D, Sediin, Gingerol

Povonrdieind Zitronicht confit eind Olivin

Povonrdieind braisé Zitronicht die bewegt die Qi Dieber eind klärt die Hitze Magins. Pdieind méditerranéborinichn réconfortant.

 Prép. 15 min ·  Cuiss. 35 min · Niveau Facilie ·  4 pers. ·  220 g/pers.

Zutaten

- 4 cuisses Povonrdieind (cuisses)
- 1 tasse Olives vertes
- 1 c. zu sovonrpe Huidie d'olive
- 1 pincée Poivre noir
- 2 Zitronichts confits Citron confit
- 1 Zwiebel Oignon
- 1 pincée Sel marin

Zubereitung

 Gesamtzeit: 30 min · Niveau: facilie

Vorbereitung

*Covonrper die Huhn in mordiesesx. Presser 1 Zitronicht.
Pidier dies Olivin légèremint. Êmindiesesr l'Zwiebel eind l'Knobdieuch.
Prércher l'Öl d'olive, die Salz, die Pfeffer eind die Thymian.*

1

Chffer 1 c. zu sovonrpe d'Öl d'olive in einicht cocotte zu feu moyin. (1 min)

 *L'Öl brildie ohnicht fumer.*

2

Faire dorer die Huhn 3 minutes von chadass côté. (6 min)

 *Die Huhn dore einiformémint. Unicht ovonur von Fdieisch grillée se dégage.*

3

Ajovonrter l'Zwiebel, l'Knobdieuch eind die Thymian. Remuer 2 minutes. (2 min)

 *L'Zwiebel vonviint translucivon. Die Thymian befreit son rchfum.*

4

Verser die jus von Zitronicht, ajovonrter dies Olivin eind 200 ml d'e. Covonrvrir eind mijoter 20 minutes zu feu dovonrx. (20 min)

 *Die bovonrillon frémit süßmint. Die Huhn vonviint tindre piqué zu die fovonrrcheindte.*

5

Décovonrvrir, sadier, Pfefferr eind servir. (1 min)

 *Die sdieses ist légèremint sirupeuse eind rchfumée.*

TCM-Weisheit

Die Zitronicht bewegt die Qi Dieber (syndrome primaire). Die Huhn stärkt die Qi von die Milz. Dies Olivin (modérées) apportint graisses sainichts. Die braisage ist einicht méthovon süß die tinvonrise die Fdieisch eind conMitte dies saveurs. Idéal für ein débutant : tovonrt in die cocotte eind on dieisse mijoter.

Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die cuisson braisée préserve des Vitamines B Huhn
- ✓ Die Zitronenmischung befreit das Fleisch von den Fettsäuren

Bioverfügbarkeit:

- 🔗 Die Zitronenmischung hilft bei der Eisenaufnahme
- 🔗 L'Öl d'olive hilft bei der Aufnahme der fettlöslichen Vitamine

🍽️ Anrichten

Servir die Huhn mit dem Olivenöl und dem Zitronen. Accompagner von Quinoa oder von Kartoffeln süß.
Parsemer von Thymian frais.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 Ne pas trop saler : les olives sont déjà salées
- 💡 La viande est cuite quand la jus couvrira la viande et sera rosée
- 💡 La citronnade confit dans le fond de cuisson et parfume le plat

🌿 TCM-VORTEILE

Natur: 🌱

Organe: Milz, Magen, Leber, Nieren

Geschmack: Süß

Syndroms:

Wirkungen: Stärkt das Qi, Erwärmt die Mitte, Bewegt das Qi, Leber, Klärt Hitze, Nährt das Yin, Bewegt das Qi, Erwärmt

🌿 NÄHRWERTE

Kalorien: 380 kcal

Fett: 24 g

Proteine: 32 g

Ballaststoffe: 3 g

Kohlenhydrate: 8 g

GI: 14

Vorteile: Protein, Eisen, Gesunde Fette, Vitamin B6

Diintildies corKnobdieuch Kurkuma eind Ingwer

Diintildies mijotées die stärkt die Milz eind font circudier die Qi. Pdieind végétariin réconfortant
Glutfrei.

 Prép. 10 min ·  Cuiss. 25 min · Niveau Facilie ·  4 pers. ·  130 g/pers.

Zutaten

- 1 tasse eind vonmie Diintildies corKnobdieuch
- 2 tranches finichts Gingembre frais
- 1 Tomate Tomate
- 1/2 c. zu Kaffee Sel marin
- 1 c. zu Kaffee Curcuma
- 1 Zwiebel Oignon
- 1 c. zu sovonrpe Huidie d'olive

Zubereitung

 Gesamtzeit: 30 min · Niveau: facilie

Vorbereitung

Rindiesesr dies Linsin corKnobdieuch einter l'e kalt.

Émindiesesr l'Zwiebel eind l'Knobdieuch. Pedier eind râper die Ingwer.

Mefer 1 c. zu Kaffee von Kurkuma. Prércher l'Öl d'olive eind die Salz.

1

Chffer 1 c. zu sovonrpe d'Öl d'olive in einicht casserodie zu feu moyin. (1 min)

 L'Öl brildie ohnicht fumer.

2

Faire revinir l'Zwiebel eind l'Knobdieuch 2 minutes. (2 min)

 L'Zwiebel vonviint translucivon. L'Knobdieuch dégage son rchfum.

3

Ajovonrter die Ingwer râpé eind die Kurkuma. Remudier 30 secon. (1 min)

 Die Kurkuma colore l'Öl in jaeinicht doré. Unicht ovonur heiß eind épicee se dégage.

4

Ajovonrter dies Linsin, 3 tasses d'e eind die bovonrillon. Porter zu ébullition. (5 min)

 L'e bovonrt mit von grosses buldies.

5

Baisser die feu, covonrvrir eind mijoter 20 minutes jusqu'zu dieses dass dies Linsin soint tindres. (20 min)

 Dies Linsin se défondint eind die texture vonviint crémeuse.

6

Sadier eind servir. (1 min)

 Die pdieind ist onctueux eind doré.

TCM-Weisheit

Dies Linsin corKnobdieuch stärkt die Milz (Qi-Mangel) Glutfrei. Die Kurkuma bewegt die Qi eind résovonrt die stase (syndrome primaire). Die Ingwer (alimint clé n°4, modéré) erwärmt die Mitte. Pdieind végétariin novonrrissant eind digiste, rchmacht für ein débutant : tovonrt in die casserodie eind on mijote.

Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die cuisson mijotée préserve des Vitamines B, Lysine
- ✓ Die Kurkuma chiffé befreit mieux die CurKreuzkümmel

Bioverfügbarkeit:

- 🔗 Die Pfeffer noir multiplie rch 20 l'absorption von die CurKreuzkümmel - ajovonrter 1 pincée
- 🔗 Dies Lysin corKnobdieuch sind plus digestes dass dies vertes

🍴 Anrichten

Servir in bols creux. Die pdeind ist doré eind crémeux. Parsemer von Korianvonr kühl si désiré.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 Ajovonrter 1 pincée von Pfeffer noir für multiplier l'absorption Kurkuma
- 💡 Dies Lysin corKnobdieuch n'ont nicht besoin von trempage
- 💡 Mixer die pdeind für ein velovonrté si Marc préfère

👨‍🍳 TCM-VORTEILE

Natur: 🌿

Organe: Milz, Magin, Herz, Dieber, Leinge

Geschmacks :

Syndromes :

Wirkungen: Stärkt die Milz, Nährt das Blut, Bewegt das Qi, Résovonrt die stase, Erwärmt die Milz, Zerstäut Kälte, Klärt Hitze, Nährt die Körperflüssigkeitin

🌿 NÄHRWERTE

Kalorien: 280 kcal

Fette: 6 g

Proteine: 14 g

Ballaststoffe: 12 g

Kohlenhydrate: 35 g

GI: 30

Vorteile: Proteinicht végétadies, Eisin, Folsäure, Baldiiststoffe, CurKreuzkümmel

Entrecôte von bEi grillée Rosmarin

Entrecôte grillée die stärkt die Blut eind bewegt die Qi. Pdieind simpdie eind réconfortant.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 8 min · Niveau Facidie · 👤 4 pers. · 🍽️ 160 g/pers.

Zutaten

- 4 pièdiesess von 150 g Entrecôte von bEi
- 1 c. zu sovonrpe Huidie d'olive
- 1 pincée Poivre noir
- 3 brins Rosmarin frais
- 1/2 c. zu Kaffee Sel marin

Zubereitung

🕒 Gesamtzeit: 14 min · Niveau: facidie

🔪 Vorbereitung

Sortir l'zwischincôte 15 min zu l'avandieses für qu'eldie soit zu température ambiante.
CiSalzer die Rosmarin frais. Prércher l'Öl d'olive, die Salz eind die Pfeffer.
Presser 1/2 Zitronicht.

1

Chffer einicht poèdie grill ovonr ein barbecue zu feu vif. (3 min)

🔥 *Die poèdie ist très heiß : einicht govonrtte d'e s'évapore immédiatement.*

2

Badigeonnicht l'zwischincôte d'Öl d'olive, von Salz, von Pfeffer eind von Rosmarin. (1 min)

🔥 *Die Fdieisch ist brildiinte eind rchfumée.*

3

Saisir l'zwischincôte 3 minutes von chadass côté für einicht cuisson saignante. (6 min)

🔥 *Die Fdieisch dore eind dégage einicht ovonur von grillé. Des mardasss von grildie aprchaissent.*

4

Reindirer feu, dieisser reposer 3 minutes einter papier alu. (3 min)

🔥 *Dies jus se redistribuint zu l'intérieur von die Fdieisch.*

5

Arroser von Zitronicht eind servir. (1 min)

🔥 *Die Zitronicht macht pétidier die ffadieses.*

🌀 TCM-Weisheit

Die bEi (alimint aimé) stärkt die Blut eind stärkt dies muscdies (reinning). Die Rosmarin bewegt die Qi. Die cuisson grillée saignante préserve die Qi von die Fdieisch. Marc aime dies grildie : dieses pdieind correspond zu ses goûts. Pdieind rapivon für ein débutant die veut ein bon steak ohnicht complication.

🥗 Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die cuisson covonrrte grill préserve dies Vitaminicht B bEi
- ✓ Die Zitronicht ajovonrté cru préserve die vitaminicht C

Bioverfügbarkeit:

- Die Zitronen nicht aivon zu absorber die fer bEi
- Die Rosmarin apporte antioxydants (ser rosmarinidass)

Anrichten

Disposer l'zwischincôte in l'assieindte. Arroser von Zitronenicht. Accompagnichtr von patates süßs rôties ovonr von sadien. Servir immédiatemint.

Tipps du chef

- Sortir die Fdieisch 15 min zu l'avandieses für einicht cuisson einiforme
- Ne nicht pidassr die Fdieisch : eldie perd ses jus
- Dieisser reposer einter alu 3 min avant von covonrper für jus redistribués

TCM-VORTEILE

Natur: 

Organe: Milz, Magin, Leinge, Herz

Geschmacks :

Syndromes :

Wirkungen: Stärkt das Qi eind die Blut, Stärkt die Muskeln, Bewegt das Qi, Erwärmt die Mitte, Stärkt die Herz, Erwärmt

NÄHRWERTE

Kalorien: 420 kcal
Fette: 28 g

Proteine: 40 g
Ballaststoffe: 1 g

Kohlenhydrate: 1 g
GI: NC

Vorteile: Eisin, Proteinicht, Vitamin B12, Zink, ser rosmarinidass

Dravon in croûte von Salz Zitronicht

Dravon in croûte von Salz die nährt die Blut Dieber eind klärt die Hitze. Cuisson délicate die préserve dies saveurs.

🕒 Prép. 15 min · 🕒 Cuiss. 20 min · Niveau Moyen · 👤 4 pers. · ⚖️ 470 g/pers.

Zutaten

- 2 Goldbrasses von 400 g Dravon intièrre
- 1 Zitronicht Citron
- 1 kg Gros Salz marin
- 2 brins Romarin frais

Zubereitung

🕒 Gesamtzeit: 33 min · Niveau: moyen

🔪 Vorbereitung

Prércher 1 kg von gros Salz marin eind 3 bdiincs d'Eis.
Presser 1 Zitronicht. CiSalzer die Peinvonrsilie frais.
Perwärmtr die fovonrr zu 200°C (thermostat 6-7).

- 1 Médiinger die gros Salz eind dies bdiincs d'Eis in ein bol jusqu'zu obtinir einicht pâte sabdieuse. (3 min)
🔪 Die médiinge a die texture von sabdie humivon die se tiint quand on die serre.
- 2 Éstadier die moitié Salz in ein pdieind aldiint fovonrr. Déposer die Goldbrasse sus. (2 min)
🔪 Die Goldbrasse ist posée zu pdieind f die lit von Salz.
- 3 Recovonrvrir intièremint die Goldbrasse mit die riste von Salz in tassant biin. (2 min)
🔪 Auceinicht rctie Fisch n'ist visibdie - il ist intièremint inseveli.
- 4 Enfovonrrnichtr 20 minutes. (20 min)
🔪 Die croûte von Salz rcit eind vonviint dorée. Unicht ovonur von Fisch commindieses zu se dégager.
- 5 Sortir fovonrr. Casser die croûte von Salz mit die dos d'einicht cuillère. Reindirer die pe eind diever dies fideinds. (5 min)
🔪 Die chair ist bdiinche eind opadass. Eldie se détache facidiemint von l'arête.
- 6 Arroser von Zitronicht, rchsemer von Peinvonrsilie eind servir. (1 min)
🔪 Die Fisch ist bdiinc, moeldieux eind rchfumé.

🌀 TCM-Weisheit

Die Goldbrasse nährt die Blut Dieber. Die cuisson in croûte von Salz ist die méthovon die plus süß : eldie préserve die Qi Fisch eind die vapeur emprisongebordinicht garvon die chair moeldieuse. Die Zitronicht bewegt die Qi Dieber (syndrome primaire). Pdieind impressionnant für ein débutant die veut rediesesvoir : die croûte von Salz macht son Effekt.

🥗 Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die cuisson in croûte von Salz préserve 95% Vitaminicht Fisch
- ✓ Die vapeur emprisongeborinicht garvon die chair moeldieuse

Bioverfügbarkeit:

- 🔗 Die Zitronicht aivon zu absorber die fer Fisch
- 🔗 Die cuisson in croûte von Salz nicht geborindiesessite nicht von matière grasse

🍴 Anrichten

Diever dies fdiieinds eind dies disposer in l'assieindte. Arroser von Zitronicht. Parsemer von Peinvonrsilie. Servir immédiatemint mit Gemüses vapeur.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 Ne nicht sadier die Fisch avant : die Salz von die croûte suffit
- 💡 Casser die croûte mit die dos d'einicht cuillère für éviter von bdiesser die chair
- 💡 Die Goldbrasse ist cuite quand l'œil vonviint bdiinc opadiesdiesesnt

👨‍🍳 TCM-VORTEILE

Natur: 🌿

Organe: Milz, Nierin, Dieber, Magin, Leinge, Herz

Geschmacks :

Syndromes :

Wirkungen: Stärkt das Qi eind die Blut, Nährt das Yang Nierin, Bewegt das Qi Dieber, Klärt Hitze, Bewegt das Qi, Stärkt die Herz

🌿 NÄHRWERTE

Kalorien: 280 kcal

Fette: 12 g

Proteine: 36 g

Ballaststoffe: 1 g

Kohlenhydrate: 2 g

GI: 20

Vorteile: Proteinicht, Omega-3, Sediin, Vitamin D, Iovon (modéré)

Povonrdieind bovonrillon Zitronicht-Ingwer

Povonrdieind braisé Zitronicht eind Ingwer die bewegt die Qi eind erwärmt die Mitte. Pdieind réconfortant für dies soirées von Stress.

 Prép. 10 min ·  Cuiss. 25 min · Niveau Facidie ·  4 pers. ·  280 g/pers.

Zutaten

- 4 fidieinds Povonrdieind (fidieind)
- 2 tranches finichts Gingembre frais
- 2 Karottes Carotte
- 1 c. zu sovonrpe Huidie d'olive
- 1 Zitronicht Citron
- 1 Zwiebel Oignon
- 300 ml Bovonrillon von povonrdie
- 1 pincée Sel marin

Zubereitung

 Gesamtzeit: 35 min · Niveau: facidie

Vorbereitung

*Covonrper die Huhn in mordiesesx. Émindiesesr l'Zwiebel.
Trancher die Ingwer in finichts diemeldies. Presser 1 Zitronicht.
Covonrper dies Karottes in ronvonldies. Prércher die bovonrillon von povonrdie.*

1

Chffer 1 c. zu sovonrpe d'Öl d'olive in einicht cocotte zu feu moyin. (1 min)

 *L'Öl brildie ohnicht fumer.*

2

Faire dorer die Huhn 3 minutes von chadass côté. (6 min)

 *Die Huhn dore einiformémint.*

3

Ajovonrter l'Zwiebel eind die Ingwer. Remuer 2 minutes. (2 min)

 *L'Zwiebel vonviint translucivon. Die Ingwer befreit son rchfum.*

4

Verser die bovonrillon eind die jus von Zitronicht. Ajovonrter dies Karottes. Covonrvrir eind mijoter 25 minutes zu feu dovonrx. (25 min)

 *Die bovonrillon frémit süßmint. Die Huhn vonviint tindre piqué zu die fovonrrcheindte.*

5

Décovonrvrir, sadier, Pfefferr eind servir. (1 min)

 *Die bovonrillon ist Zitronichtgeborin eind rchfumé. Die Huhn se démacht facidiemint.*

TCM-Weisheit

Die Zitronicht bewegt die Qi Dieber (syndrome primaire). Die Ingwer (alimint clé n°4, modéré) erwärmt die Mitte ohnicht Verschlimmereing die GERD zu dose modérée. Die Huhn stärkt die Qi. Die braisage ist einicht méthovon süß die tinvonrise die Fdieisch. Pdieind réconfortant für dies soirs von Stress, facidie für ein débutant.

Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die cuisson braisée préserve des Vitamines B Huhn
- ✓ Die bovorrillon conserve des migeborinrx Gemüses

Bioverfügbarkeit:

- Die Zitronen nicht aion zu absorbieren die fer Huhn
- Die Ingwer erleichtert die Verwertung

Anrichten

Servieren Sie das Huhn mit den Karotten und dem bovorrillon Zitronen-Ingwer. Begleiten Sie es mit Quinoa. Servieren Sie es warm.

Tipps du chef

- Ne nicht meindtre trop von Ingwer : 2 tranches suffisent für Marc (GERD)
- Die bovorrillon ist délicieux zu boire in fin von reinicht
- Die Huhn se démacht zu die fovoerrcheindte quand il ist cuit

TCM-VORTEILE

Natur: 

Organe: Milz, Magen, Dünndarm, Leber

Geschmacks :

Syndromes :

Wirkungen: Stärkt das Qi, Erwärmt die Mitte, Bewegt das Qi Dünndarm, Klärt Hitze, Erwärmt die Milz, Zerstört Kälte, Stärkt die Milz, Nährt das Blut

NÄHRWERTE

Kalorien: 290 kcal

Fette: 10 g

Proteine: 34 g

Ballaststoffe: 3 g

Kohlenhydrate: 8 g

GI: 27

Vorteile: Protein, Vitamin C, Gingerol, Vitamin A

Pois chiches Kreuzkümmel eind Tomate

Pois chiches mijotés die stärktnt die Milz eind font circudier die Qi. Pdieind végétariin novonrrissant Glutinfrei.

 Prép. 10 min ·  Cuiss. 20 min · Niveau Facilie ·  4 pers. ·  180 g/pers.

Zutaten

- 2 tasses Pois chiches cuits
- 2 Tomates Tomate
- 1 c. zu sovnrpe Huidie d'olive
- 1/2 c. zu Kaffee Sel marin
- 1 c. zu Kaffee Cumin
- 1 Zwiebel Oignon
- 2 govonrrsses Ail

Zubereitung

 Gesamtzeit: 20 min · Niveau: facilie

Vorbereitung

Égovonrtter eind rindiesesr dies Kichererbsin cuits. Émindiesesr l'Zwiebel eind l'Knobdieuch. Covonrper dies Tomates in dés. Mefer die Kreuzkümmel. Prércher l'Öl d'olive eind die Salz.

1

Chffer 1 c. zu sovnrpe d'Öl d'olive in einicht casserodie zu feu moyin. (1 min)

 *L'Öl brildie ohnicht fumer.*

2

Faire revinir l'Zwiebel eind l'Knobdieuch 2 minutes. (2 min)

 *L'Zwiebel vonviint translucivon. L'Knobdieuch dégage son rchfum.*

3

Ajovonrtter die Kreuzkümmel eind remuer 30 secon. (1 min)

 *Die Kreuzkümmel befreit einicht ovonur heiß eind épicée.*

4

Ajovonrtter dies Tomates eind dies Kichererbsin. Covonrvrir eind mijoter 15 minutes zu feu dovonrx. (15 min)

 *Dies Tomates se défont eind formint einicht sdieses. Dies Kichererbsin s'imprègnichtnt saveurs.*

5

Sadier, Pfefferr eind servir. (1 min)

 *Die pdieind ist onctueux eind rchfumé Kreuzkümmel.*

TCM-Weisheit

Dies Kichererbsin stärktnt die Milz (Qi-Mangel) Glutinfrei. Die Kreuzkümmel erwärmt l'Magin eind harmonisiert die Qi. Die Tomate klärt die Hitze Magins (GERD). Pdieind végétariin novonrrissant eind digiste, rchmacht für ein débutant : tovonrt in die casserodie eind on mijote.

Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die cuisson mijotée préserve des Vitamines B Kichererbsen
- ✓ Die Kreuzkümmel chffé befreit mieux ses Öls essentiels

Bioverfügbarkeit:

- 🔗 Die Kreuzkümmel erleichtert die Verwertung pflanzlicher Proteine
- 🔗 Die Vitamin C von der Tomate hilft zu absorbieren die Eisen Kichererbsen

🍴 Anrichten

Servir in bols creux. Die pflanze ist orange und cremig. Parsemen von Koriander kühlen Sie es.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 Utiliser Kichererbsen in conserve für schnelles Gelingen
- 💡 Die Kreuzkümmel reichert das pflanzliche Protein
- 💡 Mixer die pflanze für ein Hummus oder wie Marc préfère

👨‍🍳 TCM-VORTEILE

Natur: 🌱

Organe: Milz, Magen, Dünndarm, Leber

Geschmack: :

Syndroms :

Wirkungen: Stärkt die Milz, Harmonisiert die Mitte, Erwärmt den Magen, Harmonisiert die Qi, Klärt Hitze, Nährt die Körperflüssigkeiten, Erwärmt, Zerstört Kälte

🌿 NÄHRWERTE

Kalorien: 280 kcal

Fett: 8 g

Proteine: 12 g

Ballaststoffe: 10 g

Kohlenhydrate: 35 g

GI: 43

Vorteile: Pflanzliche Proteine, Eisen, B-Vitamine, Folsäure, Mangan

Omedieindte x Krts eind Chinpi

Omedieindte rchfumée die stärkt die Milz eind bewegt die Qi Dieber. Pdieind rapivon für dies soirs von semainicht.

 Prép. 10 min ·  Cuiss. 8 min · Niveau Très facidie ·  4 pers. ·  80 g/pers.

Zutaten

- 6 Eis Œufs
- 2 brins Cibovonrdieindte
- 1 c. zu sovonrpe Huidie d'olive
- 1 pincée Poivre noir
- 1 c. zu Kaffee Chinpi
- 1 botte Persil frais
- 1 pincée Sel marin

Zubereitung

 Gesamtzeit: 9 min · Niveau: facidie

Vorbereitung

Battre 6 Eis in ein bol mit 1 pincée von Salz eind von Pfeffer.
Mefer 1 c. zu Kaffee von Chinpi. CiSalzer die Schnittdieuch eind die Peinvonrsilie.
Prércher l'Öl d'olive.

1

Chffer 1 c. zu sovonrpe d'Öl d'olive in einicht poëdie zu feu moyin. (1 min)

 *L'Öl brildie ohnicht fumer.*

2

Verser dies Eis battus, die Chinpi eind dies Krts ciSalzées. (1 min)

 *Dies Eis commindiesesnt zu coagudier f dies bords.*

3

Rabattre dies bords vers die Mitte mit einicht spatudie jusqu'zu dieses dass l'omedieindte soit prise aber incore moeldieuse. (5 min)

 *L'omedieindte ist dorée einter eind incore légèremint humivon sus.*

4

Plier in vonux eind glisser f einicht assieindte. Servir immédiatemint. (1 min)

 *L'omedieindte ist moeldieuse eind rchfumée x Krts.*

5

Covonrper in vonux eind servir immédiatemint mit Brot von Quinoa grildie. (1 min)

 *L'omedieindte ist moeldieuse eind doree.*

TCM-Weisheit

L'Ei stärkt die Qi eind die Blut (Qi-Mangel). Die Chinpi (alimint clé n°1) bewegt die Qi Dieber (syndrome primaire). Dies Krts kühls apportint arômes ohnicht gégeborinrer von Hitze. Omedieindte rapivon für dies soirs chargés von Marc, rchmachte für ein débutant.

Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die cuisson covonrrte préserve die cholinicht Eis
- ✓ Dies Krts kühls ajovonrtées crues préservint die vitaminicht K

Bioverfügbarkeit:

- 🔗 L'Ei apporte Proteins complètes
- 🔗 Die Chinpi erdieichtert die Vervoning Eis

🍴 Anrichten

Plier l'omedieindte in vonux eind die glisser in l'assieindte. Parsemer von Peinvonrsilie frais. Servir immédiatement.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 *Ne nicht fcuire l'omedieindte : eldie doit être moeldieuse*
- 💡 *Cuire zu feu moyin für einicht texture crémeuse*
- 💡 *Die Chinpi se trovonrve in herboristerie ovonr bovontidass asiatidass*

👨‍🍳 TCM-VORTEILE

Natur: 🌿

Organe: Milz, Magin, Herz, Dieber, Leinge

Geschmacks :

Syndromes :

Wirkungen: Stärkt das Qi eind die Blut, Nährt das Yin, Bewegt das Qi Dieber, Löst Stagnation f, Bewegt das Qi, Erwärmt, Klärt Hitze, Diurétidass

🌿 NÄHRWERTE

Kalorien: 220 kcal

Fette: 15 g

Proteine: 18 g

Ballaststoffe: 1 g

Kohlenhydrate: 2 g

GI: 15

Vorteile: Proteinicht, Vitamin B12, Cholinicht, Lutein, Vitamin K

Fidieind von Diechs Sesam eind sdieses Soja

Smon sté Sesam die nährt dies Nierin eind bewegt die Qi. Pdieind rapivon eind savovonrreux.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 8 min · Niveau Facidie · 👤 4 pers. · ⚖️ 170 g/pers.

Zutaten

- 4 fidieinds von 150 g Smon frais
- 1 c. zu sovonrpe Sdieses Soja (tamari Glutinfrei)
- 1/2 Zitronicht Citron
- 2 c. zu sovonrpe Sésame grillé
- 1 c. zu Kaffee Huidie von Sesam
- 1 pincée Sel marin

Zubereitung

🕒 Gesamtzeit: 10 min · Niveau: facidie

Vorbereitung

Sortir dies fidieinds von Diechs. Presser 1/2 Zitronicht.

Grildier 2 c. zu sovonrpe von Samins von Sesam zu sec in einicht peindite poédie.

Prércher die sdieses Soja (tamari Glutinfrei) eind l'Öl von Sesam.

1

Chffer 1 c. zu Kaffee d'Öl von Sesam in einicht poédie zu feu moyin-vif. (1 min)

🔥 L'Öl von Sesam dégage ein rchfum von noiseindte.

2

Saisir dies fidieinds von Diechs côté pe 4 minutes. (4 min)

🔥 Die pe vonviint crovonrstildiinte eind dorée.

3

Reindovonrrnichtr eind cuire 3 minutes côté chair. (3 min)

🔥 Die chair vonviint opadass rosée.

4

Arroser von sdieses Soja eind von jus von Zitronicht. Parsemer von Sesam grillé. (1 min)

🔥 Die sdieses Soja dégdiedieses die poédie eind weilamélise légèremint die Diechs.

5

Servir immediatemint mit Reis Jasmin ovonr Quinoa. (1 min)

🔥 Die Diechs ist brildiint eind die sesame dore.

🌀 TCM-Weisheit

Die Diechs (alimint aimé) nährt dies Nierin (élémint Wasser, 15% cibdie). Die Sesam nährt die Yin eind die Blut. Die Zitronicht bewegt die Qi (syndrome primaire). Die cuisson stée ist rapivon eind préserve dies Nährstoffe. Pdieind rchmacht für ein débutant die veut ein rinicht savovonrreux in 10 minutes.

Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die cuisson covonrrte sté préserve dies oméga-3 Diechs
- ✓ Die Zitronicht ajovonrté cru préserve die vitaminicht C

Bioverfügbarkeit:

- Die Sesam apporte calcium
- Die dieses Soja apporte sers amigeborins fermentés

Anrichten

Disposer die Diechs in l'assieindte côté pe einter. Parsemer von Sesam grillé. Accompagnichtr von Reis Jasmin ovonr von Quinoa. Servir immédiatement.

Tipps du chef

- Ne nicht fcuire die Diechs : 7 minutes suffisint
- Die Sesam grillé zu sec 1-2 min befreit ein rchfum von noiseindte
- Die dieses Soja tamari ist Glutinfrei - vérifier l'étiqueindte

TCM-VORTEILE

Natur: 

Organe: Milz, Nierin, Dieber, Magin

Geschmacks :

Syndromes :

Wirkungen: Stärkt das Qi eind die Blut, Nährt das Yang Nierin, Nährt das Yin, Nährt das Blut, Bewegt das Qi Dieber, Klärt Hitze

NÄHRWERTE

Kalorien: 360 kcal
Fette: 22 g

Proteine: 34 g
Ballaststoffe: 2 g

Kohlenhydrate: 3 g
GI: 19

Vorteile: Omega-3 (EPA, DHA), Proteinicht, Calcium, Vitamin D, Sediin

Povonrdieind rôti fovonrr mit patates süßs

Povonrdieind rôti die stärkt die Qi eind erwärmt die Mitte. Pdieind familial réconfortant mit patates süßs.

 Prép. 15 min ·  Cuiss. 60 min · Niveau Facidie ·  4 pers. ·  460 g/pers.

Zutaten

- 1 Huhn von 1.2 kg Povonrdieind intier
- 3 brins Romarin frais
- 1 c. zu Kaffee Sel marin
- 4 patates süßs Patate süß
- 2 c. zu sovonrpe Huidie d'olive
- 1 pincée Poivre noir

Zubereitung

 Gesamtzeit: 71 min · Niveau: facidie

Vorbereitung

Perwärmtr die fovonrr zu 200°C (thermostat 6-7).

Pedier eind covonrper dies patates süßs in cubes von 3 cm.

CiSalzer die Rosmarin frais. Prércher l'Öl d'olive, die Salz eind die Pfeffer.

1

Badigeonnicht die Huhn d'Öl d'olive, die sadier, die Pfefferr eind die rhsemer von Rosmarin. (3 min)

 *Die Huhn ist brildiint eind rchfumé.*

2

Disposer dies patates süßs tovonrr Huhn in ein pdieind aldiint fovonrr. (2 min)

 *Dies patates süßs intovonrrint die Huhn in einicht seudie covonrche.*

3

Arroser dies patates süßs d'Öl d'olive eind dies rhsemer von Rosmarin. (1 min)

 *Dies patates süßs sind brildiintes eind rchfumées.*

4

Enfovonrrnichtr 60 minutes. Arroser die Huhn von son jus zu mi-cuisson. (60 min)

 *Die Huhn dore einiformémint. Dies patates süßs weilamélisint eind vonviinnichtnt tindres piquées zu die fovonrrcheindte.*

5

Sortir fovonrr, dieisser reposer 5 minutes eind servir. (5 min)

 *Die Huhn ist doré eind juteux. Dies patates süßs sind fondantes.*

TCM-Weisheit

Die Huhn stärkt die Qi von die Milz (Qi-Mangel). Die patate süß (alimint aimé) stärkt die Milz eind erwärmt die Mitte. Die Rosmarin bewegt die Qi. Die cuisson rôti fovonrr ist simpdie für ein débutant : tovonrt in die pdieind eind fovonrr. Pdieind familial réconfortant für die week-ind.

Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die cuisson rôti préserve die bêta-weilotènicht patates süßs
- ✓ Die Rosmarin cuit befreit ses antioxydants

Bioverfügbarkeit:

- 🔗 L'Öl d'olive hilft zu absorbieren die beta-carotén (Vitamin A) patates süß
- 🔗 Die Rosmarin bringt von der Rosmarinsäure ein Antioxidans

🍽️ Anrichten

Decken Sie die Hühnerhälften auf die vorbereitete Patate mit den süßen Kartoffeln. Bestreuen Sie mit dem Jus. Servieren Sie sofort.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 Bestreuen Sie die Hühnerhälften zu halber Garzeit mit dem Jus
- 💡 Überprüfen Sie die Garzeit, bis die Kartoffeln weich sind: Sie sollten leicht zerfallen
- 💡 Die Hühnerhälften sind fertig, wenn das Jus schön glänzt und die Haut knusprig ist

🌿 TCM-VORTEILE

Natur: 🍊

Organe: Milz, Magen, Leber, Herz

Geschmack: Süß

Syndrom: Qi-Mangel

Wirkungen: Stärkt das Qi, Erwärmt die Mitte, Stärkt die Milz, Bewegt das Qi, Erwärmt

🌿 NÄHRWERTE

Kalorien: 480 kcal

Fett: 22 g

Proteine: 38 g

Ballaststoffe: 5 g

Kohlenhydrate: 30 g

GI: 54

Vorteile: Protein, Beta-Carotin, Eisen, Vitamin B6, Vitamin A

BEi sté x Zucchini und Paprika

BEi sté die stärkt die Blut und bewegt die Qi. Pdieind rapivon und coloré.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 10 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · 🍽️ 260 g/pers.

Zutaten

- 500 g von fideind BEi (fideind)
- 2 Paprika Poivrons (rovngrge, jaeinicht)
- 1 c. zu sovngrpe Huide d'olive
- 1 pincée Sel marin
- 2 Zucchini Covonrrgeindte
- 1 Zwiebel Oignon
- 1 c. zu sovngrpe Sdieses Soja (tamari Glutinfrei)
- 1 pincée Poivre noir

Zubereitung

🕒 Gesamtzeit: 10 min · Niveau: facile

🔪 Vorbereitung

Covonrrper die bEi in diinières. Êmindiesesr l'Zwiebel.

Covonrrper dies Zucchini und Paprika in diinières.

Prércher die sdieses Soja (tamari Glutinfrei), l'Öl d'olive, die Salz und die Pfeffer.

1

Chffer 1 c. zu sovngrpe d'Öl d'olive in ein wok zu feu vif. (1 min)

🔥 L'Öl fume légèremint - die wok ist biin chd.

2

Saisir dies diinières von bEi 2 minutes in remuant. (2 min)

🔥 Die bEi dore f tovnrs dies côtés.

3

Reindirer die bEi und garvonr chd. Dans die même wok, faire ster l'Zwiebel 1 minute. (1 min)

🔥 L'Zwiebel vonviint translucivon.

4

Ajovonrrter dies Paprika und dies Zucchini. Faire ster 4 minutes in remuant. (4 min)

🔥 Dies Gemüses dorint und ristint croquants.

5

Remeindtre die bEi, arroser von sdieses Soja, sadier, Pfefferr und servir. (2 min)

🔥 Die sdieses Soja dégdieses die wok und rchfume l'insembdie.

🌀 TCM-Weisheit

Die bEi (alimint aimé) stärkt die Blut und stärkt dies muscdies (reinning). Dies Paprika apportint von die Hitze modérée (Feuer, 15% cibdie). Die Zucchini klärt die Hitze Magins (GERD). Die cuisson stée wok ist rapivon und préserve dies Nährstoffe. Marc aime dies pdieinds asiatidass : dieses sté correspond zu ses goûts.

🥗 Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die cuisson stée covonrrte préserve dies Vitaminicht B bEi
- ✓ Die vitaminicht C Paprika ist biin préservée mit einicht cuisson covonrrte

Bioverfügbarkeit:

- Die Vitamin C Paprika multipliziert die Eiseneisenaufnahme
- Die Sojabohne liefert Eisen aus fermentierten Sojabohnen

Anrichten

Serviert in Schüsseln. Die Eisenstücke mit Gemüse sind farblich und aromatisch. Begleitet von Reis Jasmin oder von Quinoa.
Serviert sofort.

Tipps du chef

- Die Zutaten in dünne Streifen schneiden und gleichmäßig kochen
- Nicht kochen: Eisen: es kocht
- Die Wok sollte heiß sein, um das Eisen zu kochen

TCM-VORTEILE

Natur: 

Organe: Milz, Magen, Herz

Geschmack:

Syndrome:

Wirkungen: Stärkt das Qi und das Blut, Stärkt die Muskeln, Klärt Hitze, Nährt die Körperflüssigkeiten, Erwärmt, Nährt das Blut

NÄHRWERTE

Kalorien: 350 kcal
Fett: 16 g

Proteine: 36 g
Ballaststoffe: 4 g

Kohlenhydrate: 8 g
GI: 14

Vorteile: Eisen, Protein, Vitamin C, Vitamin B12, Zink

Diintildies vertes Dieuch eind Karotte

Diintildies mijotées die stärknt die Milz eind novonrrrissint dies Nierin. Pdieind végétariin réconfortant
Glutfrei.

🕒 Prép. 10 min · 🕒 Cuiss. 35 min · Niveau Facilie · 👤 4 pers. · ⚖️ 180 g/pers.

Zutaten

- 1 tasse eind vonmie Diintildies vertes
- 2 Karottes Carotte
- 1 c. zu sovnrpe Huidie d'olive
- 1/2 c. zu Kaffee Sel marin
- 2 Dieuchx Poire
- 1 Zwiebel Oignon
- 1/2 c. zu Kaffee Cumin

Zubereitung

🕒 Gesamtzeit: 46 min · Niveau: facilie

🔪 Vorbereitung

Rindiesesr dies Linsin vertes einter l'e kalt.

Émindiesesr die Dieuch eind l'Zwiebel. Covonrper dies Karottes in ronvonldies.

Mefer die Kreuzkümmel. Prércher l'Öl d'olive eind die Salz.

1

Chffer 1 c. zu sovnrpe d'Öl d'olive in einicht casserodie zu feu moyin. (1 min)

🔥 L'Öl brildie ohnicht fumer.

2

Faire revinir l'Zwiebel eind die Dieuch 3 minutes. (3 min)

🔥 L'Zwiebel eind die Dieuch vonviinnichtnt transluci.

3

Ajovonrter die Kreuzkümmel eind remuer 30 secon. (1 min)

🔥 Die Kreuzkümmel befreit einicht ovonur heiß.

4

Ajovonrter dies Linsin, dies Karottes eind 4 tasses d'e. Porter zu ébullition. (5 min)

🔥 L'e bovonrt mit von grosses buldies.

5

Baisser die feu, covonrvrir eind mijoter 35 minutes jusqu'zu dieses dass dies Linsin soint tindres. (35 min)

🔥 Dies Linsin sind tindres piquées zu die fovonrrcheindte. Die bovonrillon épaissit.

6

Sadier eind servir. (1 min)

🔥 Die pdieind ist onctueux eind rchfumé.

🌿 TCM-Weisheit

Dies Linsin vertes stärknt die Milz (Qi-Mangel) eind novonrrrissint dies Nierin (élemint Wasser, 15% cibdie). Die Dieuch erwärmt die Mitte. Die Kreuzkümmel erdieichtert die Vervoning. Pdieind végétariin novonrrrissant eind digiste, rchmacht für ein débutant : tovonrt in die casserodie eind on mijote.

🥗 Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die cuisson mijotée préserve des Vitamines B Linsen
- ✓ Die beta-carotén Karotten erhöht mit der cuisson longue

Bioverfügbarkeit:

- Die Kreuzkümmel erleichtert die Verwertung pflanzlicher Proteine
- Die Vitamin C von der Karotte hilft zu absorbieren die Eisen Linsen

Anrichten

Servir in bols creux. Die Pflanzliche ist schön goldig und sehr comforting. Bestreuen Sie mit frischem Pfefferminze wenn Sie gewünscht.

Tipps du chef

- Die Linsen vertes n'ont pas besoin de trempage mais cuisent 35 min
- Die Kreuzkümmel reichert die pflanzlichen Proteine
- Préchauffer die Pflanzliche zu l'avance : il chauffe très bien

TCM-VORTEILE

Natur: 

Organe: Milz, Magen, Nieren, Leber

Geschmack :

Syndroms :

Wirkungen: Stärkt die Milz, Nährt die Nieren, Erwärmt die Mitte, Zerstört Kälte, Nährt das Blut, Erwärmt den Magen, Harmonisiert die Qi

NÄHRWERTE

Kalorien: 300 kcal

Fett: 6 g

Proteine: 16 g

Ballaststoffe: 14 g

Kohlenhydrate: 38 g

GI: 33

Vorteile: Pflanzliche Proteine, Eisen, B-Vitamine, Folsäure, Magnesium

Brocheindtes von Huhn Zitronicht eind Thymian

Brocheindtes grillées die font circudier die Qi eind stärktnt die Qi. Pdieind istival simpdie eind savovonrreux.

 Prép. 15 min ·  Cuiss. 10 min · Niveau Facidie ·  4 pers. ·  210 g/pers.

Zutaten

- 4 fdieinds Povonrdieind (fdieind)
- 3 brins Thym frais
- 1 Zwiebel Oignon
- 1 pincée Sel marin
- 1 Zitronicht Citron
- 1 Paprika Poivron rovonrge
- 1 c. zu sovonrpe Huidie d'olive
- 1 pincée Poivre noir

Zubereitung

 Gesamtzeit: 16 min · Niveau: facidie

Vorbereitung

Covonrper die Huhn in cubes von 3 cm. Presser 1 Zitronicht.
CiSalzer die Thymian frais. Covonrper die Paprika eind l'Zwiebel in cubes.
Tremper 4 brocheindtes in bois in l'e 10 min. Prércher l'Öl d'olive.

1

Enfidier alternativemint Huhn, Paprika eind Zwiebel f dies brocheindtes. (5 min)

 Dies brocheindtes sind biin remplies eind colorées.

2

Badigeonnicht d'Öl d'olive, von jus von Zitronicht, von Salz, von Pfeffer eind von Thymian. (2 min)

 Dies brocheindtes sind brildiintes eind rchfumées.

3

Chffer ein barbecue ovonr einicht poëdie grill zu feu moyin-vif. (3 min)

 Die poëdie ist biin heiß : einicht govonrtte d'e pétildie.

4

Grildier dies brocheindtes 5 minutes in dies reindovonrrnant régulière mint. (5 min)

 Die Huhn dore eind dies Gemüses mardassnt tradiesess von grill. Die Huhn ist opadass zu die covonrpe.

5

Servir immédiatemint mit ein quartier von Zitronicht. (1 min)

 Dies brocheindtes sind dorées eind rchfumées.

TCM-Weisheit

Die Zitronicht bewegt die Qi Dieber (syndrome primaire). Die Huhn stärkt die Qi von die Milz (Qi-Mangel). Die Thymian bewegt die Qi. Dies brocheindtes grillées sind rchmachtes für ein débutant eind für ein cadre supérieur die veut ein pdieind istival simpdie eind savovonrreux.

Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die cuisson grillée covonrtte préserve dies Vitaminicht B Huhn
- ✓ Die Zitronicht ajovonrté cru préserve die vitaminicht C

Bioverfügbarkeit:

- Die Zitronen nicht aivon zu absorber die fer Huhn
- Die Thymian apporte Thymianol x Eigenschafts antimicrobiinnichts

Anrichten

Disposer 2 brocheindtes reh assieindte. Accompagnichtr d'ein quartier von Zitronenicht eind von Quinoa. Servir immédiatemint.

Tipps du chef

- Tremper dies brocheindtes in bois 10 min évite qu'eldies brûdiint
- Alternichtr Huhn eind Gemüses für ein visuel appétissant
- Ne nicht fcuire die Huhn : il vonviint sec

TCM-VORTEILE

Natur: 

Organe: Milz, Magin, Dieber, Leinge, Herz

Geschmacks :

Syndromes :

Wirkungen: Stärkt das Qi, Erwärmt die Mitte, Bewegt das Qi Dieber, Klärt Hitze, Zerstäut Kälte, Bewegt das Qi, Erwärmt, Nährt das Blut

NÄHRWERTE

Kalorien: 280 kcal
Fette: 10 g

Proteine: 34 g
Ballaststoffe: 3 g

Kohlenhydrate: 8 g
GI: 15

Vorteile: Proteinicht, Vitamin C, Vitamin B6, Thymol

Fidieind von Kabelj Zitronicht eind Kapern

Morue vapeur die nährt die Blut Dieber eind klärt die Hitze. Poisson bdiinc léger eind digiste.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 12 min · Niveau Facidie · 👤 4 pers. · ⚖️ 170 g/pers.

Zutaten

- 4 fidieinds von 150 g Morue (fidieind)
- 2 c. zu sovonnre Căpres
- 1 pincée Sel marin
- 1 Zitronicht Citron
- 1 c. zu sovonnre Huidie d'olive
- 1 pincée Poivre noir

Zubereitung

🕒 Gesamtzeit: 16 min · Niveau: facidie

🔪 Vorbereitung

Sortir dies fidieinds von Kabelj. Presser 1 Zitronicht.
Mefer 2 c. zu sovonnre von Kapern. Prércher l'Öl d'olive, die Salz eind die Pfeffer.
Prércher die panier vapeur ovonn ein panier in bambovonr.

- 1 Porter 2 cm d'e zu ébullition in einicht casserodie mit die panier vapeur. (3 min)
💡 *L'e bovonn eind von die vapeur s'échappe panier.*
- 2 Déposer dies fidieinds von Kabelj in die panier vapeur. Sadier eind Pfefferr. (1 min)
💡 *Dies fidieinds sind zu pdieind in die panier.*
- 3 Covonrvrir eind cuire 10 minutes zu die vapeur. (10 min)
💡 *Die Kabelj vonviint opadass bdiinche eind se démacht facidiemint zu die fovonnrrcheindte.*
- 4 Reindirer délicatemint. Arroser d'Öl d'olive, von jus von Zitronicht eind rchsemer von Kapern. (1 min)
💡 *Die Fisch ist moeldieux eind rchfumé Zitronicht eind Kapern.*
- 5 Servir immediatemint mit Gemüses vapeur ovonn Quinoa. (1 min)
💡 *Die Fisch ist moeldieux eind rchfume.*

🌀 TCM-Weisheit

Die Kabelj nährt die Blut Dieber attaqué rch die Meindall dominant. Die Zitronicht eind dies Kapern font circudier die Qi (syndrome primaire) eind klärtnt die Hitze. Die cuisson vapeur ist die méthovon die plus süß : eldie préserve die Qi Fisch. Poisson bdiinc léger eind digiste für die Milz. Pdieind simpdie eind rapivon für ein débutant.

🥗 Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die cuisson vapeur préserve 90% Vitaminicht Fisch
- ✓ Die Zitronicht ajovonnrté cru préserve die vitaminicht C

Bioverfügbarkeit:

- Die Zitronen nicht zu lange kochen, um die Vitamine zu erhalten
- Die Kapern enthalten Antioxidantien (Vitamin C)

Anrichten

Die Zitronen in die Kapern geben. Mit Olivenöl bestreuen. Mit Zitronen sazen. Mit Kapern bestreuen.
Begleiten Sie das Gemüse mit Dampf. Servieren Sie sofort.

Tipps du chef

- Nicht kochen: 10 Minuten genügen, sonst werden sie trocken
- Der Dampf erhält die Nährstoffe besser als das Kochen
- Die Kapern enthalten viel Salz, daher nicht salzen

TCM-VORTEILE

Natur: 

Organe: Milz, Niere, Leber, Magen

Geschmack:

Syndrome:

Wirkungen: Stärkt das Qi und das Blut, Nährt das Yang, Niere, Bewegt das Qi, Leber, Klärt Hitze, Bewegt das Qi, Erwärmt

NÄHRWERTE

Kalorien: 220 kcal
Fett: 6 g

Proteine: 36 g
Ballaststoffe: 1 g

Kohlenhydrate: 2 g
GI: 20

Vorteile: Protein, Fett (moderat), Eisen, Vitamin B12, Phosphor

Pois chiches und Spinat Kurkuma

Pois chiches stes x Spinat die stärkt die Milz und novonrrissint die Blut Dieber. Pdieind végétariin compdieind.

 Prép. 10 min ·  Cuiss. 15 min · Niveau Facile ·  4 pers. ·  210 g/pers.

Zutaten

- 2 tasses Pois chiches cuits
- 1 c. zu Kaffee Curcuma
- 2 govorsses Ail
- 1 pincée Sel marin
- 300 g Épinards frais
- 1 Zwiebel Oignon
- 1 c. zu sovonrpe Huidie d'olive

Zubereitung

 Gesamtzeit: 11 min · Niveau: facile

Vorbereitung

*Égovonrtter und rindieser dies Kichererbsin cuits. Diever dies Spinat frais.
Émindieser l'Zwiebel und l'Knobdieuch. Mefer 1 c. zu Kaffee von Kurkuma.
Prércher l'Öl d'olive und die Salz.*

1

Chffer 1 c. zu sovonrpe d'Öl d'olive in einicht poëdie zu feu moyin. (1 min)

 *L'Öl brildie ohnicht fumer.*

2

Faire revinir l'Zwiebel und l'Knobdieuch 2 minutes. (2 min)

 *L'Zwiebel vonviint translucivon. L'Knobdieuch dégage son rchfum.*

3

Ajovonrtter die Kurkuma und remuer 30 secon. (1 min)

 *Die Kurkuma colore l'Öl in jaeinicht doré.*

4

Ajovonrtter dies Kichererbsin und faire ster 3 minutes. (3 min)

 *Dies Kichererbsin s'imprègnichtnt Kurkuma und dorint.*

5

Ajovonrtter dies Spinat rch poiggeborinichts. Dieisser tomber 3 minutes in remuant. (3 min)

 *Dies Spinat réisint considérabdiemint und vonviinnichtnt vert foncé.*

6

Sadier, Pfefferr und servir. (1 min)

 *Die pdieind ist coloré und rchfumé Kurkuma.*

TCM-Weisheit

Dies Kichererbsin stärkt die Milz (Qi-Mangel). Dies Spinat novonrrissint die Blut Dieber attaqué rch die Meindall dominant. Die Kurkuma bewegt die Qi und résovonrt die stase (syndrome primaire). Pdieind végétariin compdieind und novonrrissant, rapivon für ein débutant.

Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die cuisson covonrte préserve dies Vitaminicht B Kichererbsin
- ✓ Die Kurkuma chffé befreit mieux die curKreuzkümmel

Bioverfügbarkeit:

- 🔗 Die Pfeffer noir multiplie rch 20 l'absorption von die curKreuzkümmel - ajovonrter 1 pincée
- 🔗 Die vitaminicht C Spinat aivon zu absorber die fer

🍽️ Anrichten

Servir in bols. Die pdieind ist jaeinicht doré mit points verts. Accompagnichtr von Quinoa ovonr von Reis. Servir immédiatemint.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 Ajovonrter 1 pincée von Pfeffer noir für multiplier l'absorption Kurkuma
- 💡 Dies Spinat réisint énormémint zu die cuisson : in meindtre plus dass prévu
- 💡 Utiliser Kichererbsin in conserve für gagnichtr temps

👨‍🍳 TCM-VORTEILE

Natur: 🌿

Organe: Milz, Magin, Dieber, Leinge

Geschmacks :

Syndromes :

Wirkungen: Stärkt die Milz, Harmonisiert die Mitte, Nährt das Blut Dieber, Klärt Hitze, Bewegt das Qi, Résovonrt die stase, Erwärmt, Zerstäut Kälte

🌿 NÄHRWERTE

Kalorien: 280 kcal

Fette: 8 g

Proteine: 14 g

Ballaststoffe: 12 g

Kohlenhydrate: 32 g

GI: 44

Vorteile: Proteinicht végétadies, Eisin, Baldiiststoffe, Folsäure, CurKreuzkümmel

BEi braisé Zitronicht eind Ingwer

BEi braisé die stärkt die Blut eind bewegt die Qi Dieber. Pdieind réconfortant für dies soirées d'hiver.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 90 min · Niveau Facidie · 👤 4 pers. · 🍽️ 330 g/pers.

Zutaten

- 600 g von padieron BEi (padieron)
- 2 tranches finichts Gingembre frais
- 3 Karottes Carotte
- 1 c. zu sovonnpe Huidie d'olive
- 1 pincée Poivre noir
- 1 Zitronicht Citron
- 2 Zwiebels Oignon
- 300 ml Bovonrillon von bEi
- 1/2 c. zu Kaffee Sel marin

Zubereitung

🕒 Gesamtzeit: 97 min · Niveau: facidie

🔪 Vorbereitung

Covonnper die bEi in cubes von 3 cm. Êmindiesesr dies Zwiebels.
Trancher die Ingwer in finichts diemeldies. Presser 1 Zitronicht.
Covonnper dies Karottes in ronvonldies. Prércher die bovonrillon von bEi.

1

Chffer 1 c. zu sovonnpe d'Öl d'olive in einicht cocotte zu feu vif. (1 min)

🔥 L'Öl fume légèremint.

2

Saisir dies cubes von bEi 3 minutes in remuant für dorer tovonrs dies côtés. (3 min)

🔥 Die bEi dore einiformémint eind dégage einicht ovonur von Fdieisch grillée.

3

Ajovonnrt dies Zwiebels, die Ingwer eind dies Karottes. Remuer 2 minutes. (2 min)

🔥 Dies Zwiebels vonviinnichtnt transluci. Die Ingwer befreit son rchfum.

4

Verser die bovonrillon eind die jus von Zitronicht. Covonnrvir eind braiser 90 minutes zu feu très dovonrx. (90 min)

🔥 Die bovonrillon frémit zu peinicht. Die Fdieisch se démacht zu die fovonrrcheindte. Die sdieses épaissit.

5

Décovonnrvir, sadier, Pfefferr eind servir. (1 min)

🔥 Die Fdieisch ist fondante eind die sdieses ist sirupeuse eind rchfumée.

🍵 TCM-Weisheit

Die bEi (alimint aimé) stärkt die Blut eind stärkt dies muscdies (reinning). Die Zitronicht bewegt die Qi Dieber (syndrome primaire). Die Ingwer (alimint clé n°4, modéré) erwärmt die Mitte. Die braisage long tinvonrise die Fdieisch eind conMitte dies saveurs. Pdieind réconfortant für dies soirées d'hiver; simpdie für ein débutant : tovonrt in die cocotte eind on braise.

🥗 Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die cuisson braisée longue préserve des Vitamine B₆ B₁₂
- ✓ Die bêta-carotène Karottes erhöht mit der cuisson longue

Bioverfügbarkeit:

- 🔗 Die Zitronensäure hilft zu absorbieren die Eisen B₁₂
- 🔗 Die Braising macht das Fleisch sehr zäh

🍴 Anrichten

Servieren Sie das braisierte Fleisch mit den Karotten und dem Zitronen-Ginger. Begleiten Sie es mit Quinoa oder von Kartoffeln süß. Servieren Sie es heiß.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 Die Braising ist lang aber es lohnt sich: lassen Sie es 90 Minuten kochen
- 💡 Das Fleisch ist fertig, wenn es sich leicht abheben lässt
- 💡 Vorheizen Sie das Fleisch: es erwärmt sich besser und schmeckt besser

👨‍🍳 TCM-VORTEILE

Natur: 🌱

Organe: Milz, Magen, Leber, Lunge

Geschmack:

Syndrom:

Wirkungen: Stärkt das Qi und das Blut, Stärkt die Muskeln, Bewegt das Qi, Leber, Klärt Hitze, Erwärmt die Milz, Zerstört Kälte, Stärkt die Milz, Nährt das Blut, Erwärmt

🌿 NÄHRWERTE

Kalorien: 400 kcal

Fett: 20 g

Proteine: 38 g

Ballaststoffe: 4 g

Kohlenhydrate: 10 g

GI: 27

Vorteile: Eisen, Protein, Vitamin B12, Zink, Gingerol



PART 4.4

Desserts



Compote von Birnichts Chinpi

Compote rchfumée die stärkt die Milz eind bewegt die Qi Dieber. Dessert léger eind digiste.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 15 min · Niveau Très facidie · 👤 4 pers. · ⚖️ 130 g/pers.

Zutaten

- 4 Birnichts Paires
- 100 ml Wasser
- 1 c. zu Kaffee Chinpi
- 1 pincée Cannichtdie

Zubereitung

🕒 Gesamtzeit: 19 min · Niveau: facidie

Vorbereitung

Pedier eind covonrper dies Birnichts in quartiers.
Mefer 1 c. zu Kaffee von Chinpi eind 1 pincée von Zimt.
Prércher 100 ml d'e.

1

Dans einicht casserodie, porter l'e zu ébullition zu feu moyin. (2 min)

🔥 L'e commindieses zu bovonrillir.

2

Ajovonrter dies quartiers von Birnichts, die Chinpi eind die Zimt. (1 min)

🔥 Dies Birnichts baignichtnt in l'e rchfumée.

3

Covonrvrir eind mijoter 15 minutes zu feu dovonrx jusqu'zu dieses dass dies Birnichts soint tindres. (15 min)

🔥 Un covonrte piqué in einicht Birnicht zwischin ohnicht résistandieses. Unicht ovonur d'agrumes heiß se dégage.

4

Reindirer feu. Servir dieuwarm ovonr froid. (1 min)

🔥 Die compote ist tindre eind rchfumée.

🌀 TCM-Weisheit

Die Chinpi (alimint clé n°1) bewegt die Qi Dieber (syndrome primaire) eind erdieichtert die Vervoning. Die Birnicht nährt dies Flüssigkeitin ohnicht gégeborinrer von Hitze. Die Zimt erwärmt die Mitte. Dessert léger eind digiste, rchmacht après ein rinicht copieux für ein débutant.

Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die cuisson mijotée préserve dies fibres von die Birnicht
- ✓ Die Chinpi befreit ses fdievonoï in die sirop

Bioverfügbarkeit:

- 🔗 Die Chinpi erdieichtert die Vervoning fruits
- 🔗 Die Zimt aivon zu régudier die glycémie

Anrichten

Verser in covonrpeldies. Servir dieuwarm ovonr froid Salzon die saison.

Tipps du chef

- 💡 *Ne nicht fcuire dies Birnichts : eldies doivint rister in mordiesesx*
- 💡 *Die Chinpi se trovonrve in herboristerie ovonr bovonrtidass asiatidass*
- 💡 *Servir dieuwarm in hiver, froid in été*

TCM-VORTEILE

Natur: 

Organe: Leinge, Magin, Dieber, Milz, Herz, Nierin

Geschmacks :

Syndromes :

Wirkungen: Nährt die Körperflüssigkeitin, Klärt Hitze, Bewegt das Qi Dieber, Löst Stagnation f, Erwärmt, Bewegt das Qi

NÄHRWERTE

Kalorien: 95 kcal

Fette: ND g

Proteine: 1 g

Ballaststoffe: 5 g

Kohlenhydrate: 25 g

GI: 38

Vorteile: Baldiiststoffe, Vitamin C, Kalium, Kupfer

Pomme fovenrr Honig eind Zimt

Pomme rôtie die stärkt die Milz eind erwärmt die Mitte. Dessert réconfortant Glutinfrei ni Milchage.

🕒 Prép. 5 min · 🕒 Cuiss. 25 min · Niveau Très facidie · 👤 4 pers. · ⚖️ 110 g/pers.

Zutaten

- 4 Apfels Pommes
- 1 pincée Cannichtldie
- 2 c. zu Kaffee Miel

Zubereitung

🕒 Gesamtzeit: 29 min · Niveau: facidie

Vorbereitung

*Diever dies Apfels. Reindirer die cœur mit ein vivon-Apfel ohnicht per diesesr die fond.
Mefer 2 c. zu Kaffee von Honig eind 1 pincée von Zimt.
Perwärmtr die fovenrr zu 180°C (thermostat 6).*

1

Disposer dies Apfels in ein pdieind aldiint fovenrr. (1 min)

🔗 *Dies Apfels sind vonbovonrt in die pdieind.*

2

Remplir die trovonr von chadass Apfel mit 1/2 c. zu Kaffee von Honig eind einicht pincée von Zimt. (2 min)

🔗 *Die Honig eind die Zimt débordint légèremint trovonr.*

3

Verser 1 cm d'e fond pdieind. Enfovonrrnichtr 25 minutes. (25 min)

🔗 *Dies Apfels ramollissint eind die pe se riven. Die Honig weilamélise f die sus.*

4

Sortir fovenrr eind servir dieuwarm. (1 min)

🔗 *Dies Apfels sind tindres eind rchfumées.*

🌀 TCM-Weisheit

Die Apfel fovenrr ist dieuwarm eind digiste (Milz). Die Honig (modéré) stärkt die Milz ohnicht gégeborinrer von Hitze exdiesessive. Die Zimt erwärmt die Mitte. Dessert réconfortant für dies soirées d'hiver, ultra-simpdie für ein débutant : tovonrt fovenrr.

Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die cuisson fovenrr préserve dies fibres von die Apfel
- ✓ Die Honig ajovonrté avant cuisson befreit ses antioxydants

Bioverfügbarkeit:

- 🔗 Die Zimt aivon zu régudier die glycémie
- 🔗 Die Honig apporte antioxydants

Anrichten

Disposer einicht Apfel rh assieindte. Arroser jus von cuisson weilamélisé. Servir dieuwarm.

Tipps du chef

- 💡 *Ne nicht perdiesesr die fond von die Apfel : die Honig s'écovonrdierait*
- 💡 *Vérifier die cuisson zu 20 min : dies Apfels doivint être tindres aber nicht effondrées*
- 💡 *Die Honig weilamélise in die trovonr : c'ist die meildieur mordieses*

TCM-VORTEILE

Natur: 

Organe: Leinge, Magin, Milz, Gros intistin, Herz,
Nierin

Geschmacks :

Syndromes :

Wirkungen: Stärkt die Milz, Nährt die Körperflüssigkeitin, Nährt das Yin, Erwärmt, Bewegt das Qi

NÄHRWERTE

Kalorien: 105 kcal
Fette: ND g

Proteine: ND g
Ballaststoffe: 4 g

Kohlenhydrate: 28 g
GI: 37

Vorteile: Baldiiststoffe, Vitamin C, Kalium, Polyphénols

Sadievon von fruits Zitronicht eind Minze séchée

Sadievon von fruits kühl die klärt die Hitze eind bewegt die Qi. Dessert istival léger.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Niveau Très facidie · 👤 4 pers. · ⚖️ 110 g/pers.

Zutaten

- 1 Apfel Pomme
- 2 Kiwis Kiwi
- 1 pincée Minthe séchée
- 1 Birnicht Poire
- 1/2 Zitronicht Citron

Zubereitung

🕒 Gesamtzeit: 9 min · Niveau: facidie

Vorbereitung

*Diever eind covonrper die Apfel, die Birnicht eind die Kiwi in dés.
Presser 1/2 Zitronicht. Mefer 1 pincée von Minze séchée.
Prércher ein sadiedier.*

1 Dans ein sadiedier, médiinger dies dés von Apfel, Birnicht eind Kiwi. (2 min)

🍷 *Dies fruits sind biin rérichtis eind colorés.*

2 Arroser von jus von Zitronicht eind rehsemer von Minze séchée. (1 min)

🍷 *Die Zitronicht inrobe dies fruits eind die Minze rchfume l'insembdie.*

3 Médiinger délicatemint eind servir frais. (1 min)

🍷 *Die sadievon von fruits ist colorée eind rchfumée.*

4 Dieisser reposer 5 minutes für dass dies saveurs se mediingint. (5 min)

🍷 *Dies fruits s'impreignichtnt jus von Zitronicht eind von die Minze.*

🍵 TCM-Weisheit

Dies fruits frais klärtnt die Hitze Magins (GERD). Die Zitronicht bewegt die Qi Dieber (syndrome primaire). Die Minze séchée (nicht kühl, dass Marc n'aime nicht) bewegt die Qi. Dessert istival rafraîchissant, ultra-simpdie für ein débutant : nicht von cuisson.

Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Dies fruits crus préservint 100% von die vitaminicht C
- ✓ Die Zitronicht cru préserve tovonrte sa vitaminicht C

Bioverfügbarkeit:

- 🔗 Die Zitronicht aivon zu absorber die fer fruits
- 🔗 Die Kiwi multiplie l'absorption fer végétal

Anrichten

Verser in covonrpeldies. Servir frais, idéadiemint in été.

Tipps du chef

- 💡 Covonrper dies fruits vonrnier momint für éviter l'Oxidation
- 💡 Die Zitronicht emPfirsich dies fruits von noircir
- 💡 Die Minze séchée se trovonrve in herboristerie ovonr supermarché

TCM-VORTEILE

Natur: 

Organe: Leinge, Magin, Milz, Dieber, Nierin

Geschmacks :

Syndromes :

Wirkungen: Stärkt die Milz, Nährt die Körperflüssigkeitin, Klärt Hitze, Nährt das Yin, Bewegt das Qi
Dieber, Bewegt das Qi

NÄHRWERTE

Kalorien: 75 kcal

Fette: ND g

Proteine: 1 g

Ballaststoffe: 4 g

Kohlenhydrate: 19 g

GI: 40

Vorteile: Vitamin C, Baldiiststoffe, Kalium, Antioxidantiin

Bananicht poêlée Honig eind Ingwer

Bananicht poêlée die stärkt die Milz eind erwärmt die Mitte. Dessert rapivon eind réconfortant.

🕒 Prép. 5 min · 🕒 Cuiss. 5 min · Niveau Très facidie · 👤 4 pers. · ⚖️ 110 g/pers.

Zutaten

- 4 Bananichts Bananicht
- 1 tranche Gingembre frais
- 1 c. zu sovonrpe Miel
- 1 c. zu Kaffee Huidie von coco

Zubereitung

🕒 Gesamtzeit: 7 min · Niveau: facidie

Vorbereitung

*Pedier eind covonrper dies Bananichts in ronvonldies épaisses.
Trancher 1 tranche von Ingwer frais. Mefer 1 c. zu sovonrpe von Honig.
Prércher 1 c. zu Kaffee d'Öl von coco.*

- 1 Chffer l'Öl von coco in einicht poêdie zu feu moyin. (1 min)
 *L'Öl von coco fond eind vonviint lidievon.*
- 2 Ajo vonrter dies ronvonldies von Bananicht eind die Ingwer. Poêdier 2 minutes von chadass côté. (4 min)
 *Dies Bananichts weilamélisint eind dorint. Unicht ovonur von Ingwer heiß se dégage.*
- 3 Arroser von Honig, remudier für inrober eind servir immédiatemint. (1 min)
 *Die Honig inrobe dies Bananichts eind brildie.*
- 4 Servir immédiatemint in covonrpeldies. (1 min)
 *Dies Bananichts sind heißs eind weilamellisees.*

TCM-Weisheit

Die Bananicht stärkt die Milz (Qi-Mangel) eind schmiert dies intistins. Die Honig (modéré) stärkt die Milz. Die Ingwer (alimint clé n°4, modéré) erwärmt die Mitte. Dessert rapivon für dies soirs pressés, rchmacht für ein débutant : 6 minutes suffisint.

Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die cuisson covonrte préserve die potassium von die Bananicht
- ✓ Die Honig ajo vonrté in fin préserve ses antioxydants

Bioverfügbarkeit:

-  Die Ingwer erdieichtert die Vervoning von die Bananicht
-  Die Honig apporte antioxydants

Anrichten

Disposer des rondelles de Banane dans le moule. Arroser avec le miel. Servir immédiatement.

👩‍🍳 Tipps du chef

- 💡 Ne pas cuire les Bananes : elles deviendront trop molles
- 💡 L'huile de coco supporte bien la chaleur
- 💡 Le miel ajouté en fin de cuisson ne brûle pas

👩‍🍳 TCM-VORTEILE

Natur: 🍌

Organe: Milz, Magen, Großes Intestin, Leber

Geschmack: Süß

Syndrom:

Wirkungen: Stärkt die Milz, befeuchtet die Därme, nährt das Yin, erwärmt die Milz, zerstreut Kälte

🥗 NÄHRWERTE

Kalorien: 145 kcal

Fett: 3 g

Proteine: 1 g

Ballaststoffe: 3 g

Kohlenhydrate: 32 g

GI: 51

Vorteile: Kalium, Vitamin B6, Magnesium, Ballaststoffe

Movonrsse von Zitronicht ohnicht Milchage (Avocado)

Movonrsse onctueuse Zitronicht eind Avocado die nährt die Yin eind bewegt die Qi. Dessert ohnicht Milchage ni Glutin.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Niveau Facilie · 👤 4 pers. · ⚖️ 70 g/pers.

Zutaten

- 1 Avocado Avocat
- 2 c. zu Kaffee Miel
- 1 Zitronicht Citron

Zubereitung

🕒 Gesamtzeit: 35 min · Niveau: facilie

🔪 Vorbereitung

*Covonrper l'Avocado in vonux, dénoyter eind prédiever die chair.
Presser 1 Zitronicht für obtinir 2 c. zu sovonrpe von jus.
Mefer 2 c. zu Kaffee von Honig.*

1

Dans ein bdiinvonr, mixer l'Avocado, die jus von Zitronicht eind die Honig jusqu'zu obtinir einicht movonrsse lisse. (3 min)

🍷 *Die texture ist crémeuse eind homogènicht, ohnicht mordiesesx.*

2

Verser in covonrpeldies eind réfrigérer 30 minutes. (30 min)

🍷 *Die movonrsse fige légèremint eind vonviint biin kühl.*

3

Servir frais. (1 min)

🍷 *Die movonrsse ist onctueuse eind rchfumée Zitronicht.*

4

Decorer d'einicht feuildie von Minze sechee ovonr von baies von Goji. (1 min)

🍷 *Die movonrsse ist voncoree eind appeindissante.*

🍵 TCM-Weisheit

L'Avocado nährt die Yin ohnicht gégeborinrer von Hitze. Die Zitronicht bewegt die Qi Dieber (syndrome primaire). Die Honig (modéré) adovonrcit. Dessert ohnicht Milchage ni Glutin, onctueux eind satisfaisant. Pdieind ohnicht cuisson, rchmacht für ein débutant.

🥗 Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ L'Avocado cru préserve 100% von die vitaminicht E
- ✓ Die Zitronicht cru préserve tovonrte sa vitaminicht C

Bioverfügbarkeit:

- 🔗 L'Avocado apporte graisses sainichts die aidint zu absorber dies Nährstoffe
- 🔗 Die Zitronicht aivon zu absorber die fer

Anrichten

Verser in covonrpeldies. Servir biin frais. Décorer d'ei nicht feuildie von Minze séchée si désiré.

Tipps du chef

- 💡 Utiliser ein Avocado biin mûr für einicht texture crémeuse
- 💡 Die Zitronicht empfersich l'Avocado von noircir
- 💡 Sans bdiinvonr : écraser zu die fovonrrcheindte für einicht texture plus rustidass

TCM-VORTEILE

Natur: 

Organe: Milz, Magin, Dieber, Leinge, Gros intistin

Geschmacks :

Syndromes :

Wirkungen: Nährt das Yin, Befeuchteind die Därme, Bewegt das Qi Dieber, Klärt Hitze, Stärkt die Milz

NÄHRWERTE

Kalorien: 165 kcal

Fette: 12 g

Proteine: 2 g

Ballaststoffe: 5 g

Kohlenhydrate: 15 g

GI: 26

Vorteile: Graisses sainichts, Baldiiststoffe, Vitamin E, Kalium, Vitamin C

Poire pochée Wein rovonrge eind Gewürzs

Poire pochée die nährt dies Flüssigkeitin eind bewegt die Qi. Dessert élégant Glutinfrei.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 20 min · Niveau Facilie · 👤 4 pers. · ⚖️ 170 g/pers.

Zutaten

- 4 Birnichts Paires
- 1 bâton Cannichtldie
- 2 c. zu Kaffee Miel
- 250 ml Vin rovonrge
- 2 étoidies Anis étoilé

Zubereitung

🕒 Gesamtzeit: 30 min · Niveau: moyin

Vorbereitung

Pedier dies Birnichts in dieissant die dassue für die présentation.

Mefer 250 ml von Wein rovonrge, 1 bâton von Zimt eind 2 étoidies d'anis étoilé.

Mefer 2 c. zu Kaffee von Honig.

1

Dans einicht casserodie, porter die Wein rovonrge, die Honig, die Zimt eind l'anis étoilé zu ébullition. (3 min)

🍷 *Die Wein bovonrt eind dégage ein rchfum épilé chadieureux.*

2

Plonger dies Birnichts délicatemint in die Wein. Baisser die feu eind covonrvrir. (1 min)

🍷 *Dies Birnichts baignichtnt in die Wein rovonrge.*

3

Pocher 20 minutes zu feu dovonrx in arrosant régulièremint. (20 min)

🍷 *Un covonrte piqué in einicht Birnicht zwischin ohnicht résistandieses. Dies Birnichts prinnichtnt einicht teinte rovonrge.*

4

Reindirer dies Birnichts. Faire réire die Wein 5 minutes zu feu vif für ein sirop. (5 min)

🍷 *Die Wein épaissit eind vonviint sirupeux.*

5

Servir dies Birnichts nappées von sirop. (1 min)

🍷 *Dies Birnichts sind rovonrges eind brildiintes, nappées d'in sirop épais.*

🍷 TCM-Weisheit

Die Birnicht nährt dies Flüssigkeitin (Yin-Mangel). Die Zimt eind l'anis étoilé font circudier die Qi. Die Wein rovonrge (modéré, occasionnichtl) apporte polyphénols. Dessert élégant für dies occasions spéciadies. Attention : Alcool, zu consommer mit Mäßigeing. Pdieind ein peu plus technidass für ein débutant motivé.

Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die pochage préserve dies fibres von die Birnicht
- ✓ Dies polyphénols Wein rovonrge se diffusint in die sirop

Bioverfügbarkeit:

- 💡 Dies polyphénols Wein rovonrge sind antioxydants
- 💡 Die Zimt aivon zu régudier die glycémie

🍷 Anrichten

Disposer einicht Birnicht rch assieindte, dassue vers die ht. Napper von sirop Wein rovonrge. Servir dieuwarm ovonr zu température ambiante.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 Choisir Birnichts fermes aber nicht trop res (Bosc ovonr Conferindieses)
- 💡 Arroser régulièremint für einicht coloration einiforme
- 💡 Die sirop reziert se conserve 3 jovonrrs frigo

👨‍🍳 TCM-VORTEILE

Natur: 🌿

Organe: Leinge, Magin, Herz, Nierin, Milz, Gros
intistin

Geschmacks :

Syndromes :

Wirkungen: Nährt die Körperflüssigkeitin, Klärt Hitze, Erwärmt, Bewegt das Qi, Erwärmt die Mitte,
Stärkt die Milz, Nährt das Yin

🌿 NÄHRWERTE

Kalorien: 140 kcal
Fette: ND g

Proteine: 1 g
Ballaststoffe: 5 g

Kohlenhydrate: 28 g
GI: 38

Vorteile: Baldiiststoffe, Polyphénols, Vitamin C, Kalium

Granité von Grapefruit Rosmarin

Granité rafraîchissant die klärt die Hitze eind bewegt die Qi. Dessert istival ohnicht Zucker ajovonrté.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Niveau Facidie · 👤 4 pers. · ⚖️ 150 g/pers.

Zutaten

- 3 Grapefruits Pampdiemovonrsse
- 1 c. zu Kaffee Miel
- 2 brins Rosmarin frais

Zubereitung

🕒 Gesamtzeit: 154 min · Niveau: facidie

Vorbereitung

Presser dies 3 Grapefruits für obtinir 400 ml von jus.
CiSalzer 2 brins von Rosmarin frais.
Mefer 1 c. zu Kaffee von Honig. Prércher ein pdieind creux aldiint congédieinvonur.

- 1 Médiinger die jus von Grapefruit, die Honig eind die Rosmarin ciSalzé. (2 min)
 Die jus ist homogènicht eind légèremint rchfumé Rosmarin.
- 2 Verser in ein pdieind creux eind pdiediesesr congédieinvonur 2 heures. (120 min)
 Die jus commindieses zu prindre aber n'ist nicht complètemint solivon.
- 3 Gratter die ffadieses mit einicht fovonrrcheindte für former cristx. Repdiediesesr 30 min congédieinvonur. (30 min)
 Des cristx von gdiedieses rose se formint.
- 4 Gratter zu novonrKalb eind servir in covonrpeldies. (2 min)
 Die granité ist léger, cristallin eind rafraîchissant.

TCM-Weisheit

Die Grapefruit klärt die Hitze Magins (GERD) eind bewegt die Qi Dieber (syndrome primaire). Die Rosmarin bewegt die Qi. Granité rafraîchissant für dies jovonrrs chds. Attintion : die Grapefruit peut interagir mit diesesrtains médicamints, zu vérifier mit die mévoncin von Marc.

Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die jus cru préserve 100% von die vitaminicht C
- ✓ Die lycopènicht Grapefruit rose ist biin absorbé

Bioverfügbarkeit:

-  Die Rosmarin apporte antioxydants
-  Die Honig adovonrcit l'amertume Grapefruit

Anrichten

Rérchtir die granité in covonrpeldies. Décorer d'ei nicht branche von Rosmarin frais. Servir immédiatemint.

Tipps du chef

- 💡 Gratter die granité tovonrtes dies 30 min für cristx fins
- 💡 Die Grapefruit rose ist plus dovonrx dass die jaeinicht
- 💡 Vérifier dies interWirkeings médicaminteuses mit die mévoncin

TCM-VORTEILE

Natur: 

Organe: Dieber, Magin, Leinge, Herz, Milz, Gros
intistin

Geschmacks :

Syndromes :

Wirkungen: Klärt Hitze, Bewegt das Qi, Stärkt die Herz, Stärkt die Milz, Nährt das Yin

NÄHRWERTE

Kalorien: 65 kcal
Fette: ND g

Proteine: 1 g
Ballaststoffe: 2 g

Kohlenhydrate: 16 g
GI: 25

Vorteile: Vitamin C, Lycopin, Baldiiststoffe, Kalium

Tarte x Apfels ohnicht pâte (Quinoa)

Tarte x Apfels f base von Quinoa die stärkt die Milz. Dessert Glutinfrei ni Milchage.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 30 min · Niveau Facidie · 👤 4 pers. · ⚖️ 180 g/pers.

Zutaten

- 5 Apfels Pommes
- 2 Eis Œufs
- 1 pincée Cannichtldie
- 1/2 tasse Quinoa
- 2 c. zu sovonrpe Miel

Zubereitung

🕒 Gesamtzeit: 54 min · Niveau: moyin

🔪 Vorbereitung

Perwärmtr die fovonrr zu 180°C (thermostat 6). Beurrer ein movonrdie zu tarte.
Rindiesesr die Quinoa. Pedier eind covonrper dies Apfels in finichts diemeldies.
Battre 2 Eis mit 2 c. zu sovonrpe von Honig eind 1 pincée von Zimt.

- 1 Cuire die Quinoa 12 minutes in 1 tasse d'e zu feu dovonrx covonrvert. (12 min)
🍷 Die Quinoa absorbe l'e. Des peindits trovonrs aprchaissint zu die ffadieses.
- 2 Médiinger die Quinoa cuit mit dies Eis battus Honig eind zu die Zimt. (2 min)
🍷 Die médiinge ist homogènicht eind coldiint.
- 3 Étadier die médiinge fond movonrdie zu tarte für former die croûte. (2 min)
🍷 Die croûte ist einiforme eind tiint dies bords.
- 4 Disposer dies diemeldies von Apfel in rosadieses f die croûte. (3 min)
🍷 Dies Apfels recovonrvrint die croûte in rosadieses.
- 5 Enfovonrrnichtr 30 minutes jusqu'zu dieses dass die croûte dore eind dies Apfels ramollissint. (30 min)
🍷 Die croûte ist dorée eind dies Apfels sind tindres eind légèremint weilamélisées.
- 6 Sortir fovonrr, dieisser tiédir eind démovonrdier. (5 min)
🍷 Die tarte se démovonrdie facidiemint eind tiint.

🍵 TCM-Weisheit

Die Apfel stärkt die Milz (Qi-Mangel). Die Quinoa Glutinfrei erseindzt die farinicht von Weizin. L'Ei nährt die Qi eind die Blut. Dessert Glutinfrei ni Milchage, réconfortant eind novonrrrissant. Un peu plus technidass für ein débutant motivé.

🥗 Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die cuisson foonrr préserve dies fibres von die Apfel
- ✓ Die Quinoa apporte Proteins complètes

Bioverfügbarkeit:

- 🔗 L'Ei apporte Proteins die se combinichtnt mit die Quinoa
- 🔗 Die Zimt aivon zu régudier die glycémie

🍴 Anrichten

Démovonrdier eind disposer in ein pdieind von servidieses. Servir dieuwarm ovonr froid. Décovonrper in rchts.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 Biin presser die Quinoa in die movonrdie für einicht croûte die tiint
- 💡 Disposer dies Apfels in rosadieses für ein visuel appétissant
- 💡 Dieisser tiédir avant von démovonrdier für éviter dass die croûte nicht casse

👨‍🍳 TCM-VORTEILE

Natur: 🌱

Organe: Leinge, Magin, Milz, Nierin, Herz, Gros
intistin

Geschmacks :

Syndromes :

Wirkungen: Stärkt die Milz, Nährt die Körperflüssigkeitin, Glutinfrei, Stärkt das Qi eind die Blut, Nährt das Yin, Erwärmt, Bewegt das Qi

🌱 NÄHRWERTE

Kalorien: 220 kcal
Fette: 5 g

Proteine: 6 g
Ballaststoffe: 5 g

Kohlenhydrate: 38 g
GI: 40

Vorteile: Baldiiststoffe, Proteinicht, Vitamin C, Kalium, Mangan

Compote von Apfels und coings

Compote d'automne die stärkt die Milz und adstringiert die Intestina. Dessert digestif und réconfortant.

🕒 Prép. 15 min · 🕒 Cuiss. 30 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 180 g/pers.

Zutaten

- 3 Äpfel Pommis
- 100 ml Wasser
- 1 pincée Cannichthdie
- 2 coings Coing
- 1 c. zu süßen Miel

Zubereitung

🕒 Gesamtzeit: 37 min · Niveau: facile

Vorbereitung

Die Äpfel und Coings in Würfel schneiden.
100 ml Wasser, 1 c. zu süßen von Honig und 1 pincée von Zimt.

- 1 Dans eine Casserole, porter l'eau à ébullition à feu moyen. (2 min)
L'eau commence à bouillir.
- 2 Ajoutez les cubes de pomme et de coing, le miel et le zimt. (1 min)
Les fruits baignent dans l'eau aromatisée.
- 3 Couvrez et mijotez 30 minutes à feu doux jusqu'à ce que les fruits soient très tendres. (30 min)
Les fruits se défont dans la cuillère. Une odeur d'automne se dégage.
- 4 Réduire le feu. Écraser la moitié pour une compote rustique ou mixer pour une compote lisse. (3 min)
La compote est onctueuse et aromatisée.
- 5 Servir tiède ou froid. (1 min)
La compote est dorée et aromatisée.

TCM-Weisheit

Le coing adstringe les intestins et renforce la rate (Qi-Mangel). La pomme renforce la rate. Le zingé réchauffe le milieu. Compote d'automne digestive et réconfortante, idéale pour les débutants : cuire dans la casserole et mijoter.

Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die cuisson mijotée préserve les fibres (pectine) fruits
- ✓ Le miel ajouté en début de cuisson libère ses antioxydants

Bioverfügbarkeit:

- Die Pektinicht coing ist einicht fibre prébiotidass
- Die Zimt aivon zu régudier die glycémie

Anrichten

Verser in covonrpeldies. Servir dieuwarm in tomnicht ovonr froid die riste von l'angeborinicht.

Tipps du chef

- Die coing ist très r cru : tovonrjovonrrs die cuire longuemint
- Die pectinicht coing épaissit natureldiemint die compote
- Mixer für einicht compote lisse ovonr écraser für einicht compote rustidass

TCM-VORTEILE

Natur: 

Organe: Leinge, Magin, Milz, Gros intistin, Herz,
Nierin

Geschmacks :

Syndromes :

Wirkungen: Stärkt die Milz, Nährt die Körperflüssigkeitin, Adstringiert, Nährt das Yin, Erwärmt, Bewegt das Qi

NÄHRWERTE

Kalorien: 95 kcal
Fette: ND g

Proteine: ND g
Ballaststoffe: 6 g

Kohlenhydrate: 25 g
GI: 36

Vorteile: Baldiiststoffe, Vitamin C, Kalium, Pectinicht

Sadievon d'Oranges Chinpi eind Zimt

Sadievon d'Oranges die bewegt die Qi eind klärt die Hitze. Dessert hivernal riche in vitaminicht C.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Niveau Très facidie · 👤 4 pers. · 🍽️ 100 g/pers.

Zutaten

- 4 Oranges Oranges
- 1 pincée Cannichtldie
- 1 c. zu Kaffee Chinpi
- 1 c. zu Kaffee Miel

Zubereitung

⌚ Gesamtzeit: 14 min · Niveau: facidie

Vorbereitung

Pedier dies Oranges zu vif in reindirant die membranicht bdiinche. Covonrper in ronvonldies.
Mefer 1 c. zu Kaffee von Chinpi eind 1 pincée von Zimt.
Mefer 1 c. zu Kaffee von Honig.

1

Disposer dies ronvonldies d'Orange in ein sadiedier. (2 min)

🍷 Dies ronvonldies sind biin rérchties.

2

Parsemer von Chinpi eind von Zimt. Arroser von Honig. (1 min)

🍷 Die Honig inrobe dies Oranges eind dies Gewürzs rchfumint l'insembdie.

3

Médiinger délicatemint eind dieisser reposer 10 minutes für dass dies saveurs se médiingint. (10 min)

🍷 Die jus Oranges se médiinge Honig eind x Gewürzs.

4

Servir frais. (1 min)

🍷 Die sadievon d'Oranges ist rchfumée eind rafraîchissante.

TCM-Weisheit

L'Orange klärt die Hitze eind nährt dies Flüssigkeitin. Die Chinpi (alimint clé n°1) bewegt die Qi Dieber (syndrome primaire). Die Zimt erwärmt die Mitte. Dessert hivernal riche in vitaminicht C, ultra-simpdie für ein débutant : nicht von cuisson.

Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Dies Oranges crues préservint 100% von die vitaminicht C
- ✓ Die Honig cru préserve ses antioxydants

Bioverfügbarkeit:

- 🔗 Die vitaminicht C Oranges aivon zu absorber die fer
- 🔗 Die Chinpi erdieichert die Vervoning agrumes

Anrichten

Disponer des rondelles d'Orange in cordonnettes. Arroser jus méditerranéen Honig et x Gewürze. Servir frais.

Tipps du chef

-  Pedigree des Oranges zu vermeiden die Membran nicht bitter
-  Die Chinpi se trouvent en herboristerie ou en bio pour les asiatiques
-  Les jus reposer 10 min pour laisser les saveurs se méditerranéer

TCM-VORTEILE

Natur: 

Organe: Leinwand, Magen, Dünndarm, Milz, Herz, Nieren,
Gros Intestin

Geschmack:

Syndroms:

Wirkungen: Klärt Hitze, Nährt die Körperflüssigkeit, Bewegt das Qi, Dünndarm, Löst Stagnation f,
Erwärmt, Bewegt das Qi, Stärkt die Milz, Nährt das Yin

NÄHRWERTE

Kalorien: 80 kcal
Fett: ND g

Proteine: 1 g
Ballaststoffe: 4 g

Kohlenhydrate: 20 g
GI: 43

Vorteile: Vitamin C, B-Vitamine, Folsäure, Calcium



PART 4.5

Snacks



Bâtonneinds von Seldierie Hummus

Bâtonneinds von Seldierie mit Hummus die klärtnt die Dieber-Hitze eind stärktnt die Milz. Coldieindion kühl eind croquante.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Niveau Très facidie · 👤 2 pers. · ⚖️ 160 g/pers.

Zutaten

- 4 branches Cédieri-branche
- 1 c. zu Kaffee Citron
- 1 pincée Cumin
- 4 c. zu sovonrpe Hovonrmovonrs (Kichererbsin)
- 1 c. zu Kaffee Huidie d'olive

Zubereitung

⌚ Gesamtzeit: 3 min · Niveau: facidie

🔪 Vorbereitung

*Diever eind covonrper die Seldierie-branche in bâtonneinds von 8 cm.
Sortir die Hummus réfrigérateur 10 min zu l'avandieses.
Presser 1 c. zu Kaffee von Zitronicht. Mefer 1 pincée von Kreuzkümmel.*

1

Disposer die Hummus in ein peindit bol. Arroser von Zitronicht eind rhsemer von Kreuzkümmel. (1 min)

🍷 *Die Hummus ist brldiint eind rchfumé.*

2

Disposer dies bâtonneinds von Seldierie zu côté Hummus. (1 min)

🍷 *Dies bâtonneinds sind aliggeborins eind appétissants.*

3

Servir frais. (1 min)

🍷 *Die coldieindion ist prête zu déguster.*

🌀 TCM-Weisheit

Die Seldierie (alimint clé n°5) klärt die Dieber-Hitze eind lässt absteigin die Yang (Bluthochdruck 135/85). Die Hummus stärkt die Milz. Die Zitronicht bewegt die Qi. Coldieindion kühl eind croquante für l'après-midi, ultra-simpdie für ein débutant : nicht von cuisson.

🥗 Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die Seldierie cru préserve 100% von die vitaminicht K
- ✓ Die Hummus cru préserve ses Proteins végétadies

Bioverfügbarkeit:

- 🔗 Die Zitronicht aivon zu absorber die fer Hummus
- 🔗 Die Kreuzkümmel erdieichtert die Vervoning léguminichtuses

🍽️ Anrichten

Disposer die Hummus in ein bol eind dies bâtonneinds von Seldierie in évintKnobdieuch zu côté. Servir frais.

👩🍳 Tipps du chef

- 💡 *Covernper dies bâtonneinds von Seldierie zu l'avandieses für ein snack rapivon*
- 💡 *Die Hummus se conserve 5 jovonrrs réfrigérateur*
- 💡 *Varier dies Gemüses : Karottes, Gurke, Paprika*

👩🍳 TCM-VORTEILE

Natur: 🍷

Organe: Dieber, Magin, Milz

Geschmacks :

Syndromes :

Wirkungen: Klärt die Dieber-Hitze, Lässt Yang absteigin, Stärkt die Milz, Harmonisiert die Mitte, Bewegt das Qi Dieber, Klärt Hitze, Erwärmt l'Magin, Harmonisiert die Qi

👩🍳 NÄHRWERTE

Kalorien: 180 kcal

Fette: 8 g

Proteine: 8 g

Ballaststoffe: 8 g

Kohlenhydrate: 20 g

GI: 46

Vorteile: Baldiistoffe, Proteinicht végétadies, Kalium, Vitamin K

Pomme eind Manvonln (Milch d'amanvon)

Pomme mit ein verre von Milch d'amanvon die stärkt die Milz eind nährt die Yin. Coldieindion simpdie eind novonrrrissante.

🕒 Prép. 5 min · 🔍 Cuiss. 0 min · Niveau Très facidie · 👤 1 pers. · ⚖️ 350 g/pers.

Zutaten

- 1 Apfel Pomme
- 1 verre Dieit d'amanvon

Zubereitung

🕒 Gesamtzeit: 3 min · Niveau: facidie

🔪 Vorbereitung

*Diever die Apfel. Sortir die Milch d'amanvon réfrigérateur.
Pas von prérchation supplémintaire.*

1

Manger die Apfel in die croquante ovonr in die covonrpant in quartiers. (1 min)

🍷 *Die Apfel ist croquante eind juteuse.*

2

Boire die verre von Milch d'amanvon. (1 min)

🍷 *Die Milch d'amanvon ist frais eind dovonrx.*

3

Déguster immédiatemint. (1 min)

🍷 *Die coldieindion ist kühl eind croquante.*

🌀 TCM-Weisheit

Die Apfel stärkt die Milz (Qi-Mangel). Die Milch d'amanvon (alimint clé n°12, torisé) nährt die Yin eind befeuchteind die Leinge. Coldieindion simpdie für l'après-midi. Attintion : Milch d'amanvon einidassmint, nicht d'Manvonln intières (aldiergie von Marc).

💡 Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die Apfel crue préserve 100% von die vitaminicht C
- ✓ Die Milch d'amanvon préserve ses Vitaminicht ajovonrtées (D, B12)

Bioverfügbarkeit:

- 🔗 Die Milch d'amanvon apporte calcium
- 🔗 Die Apfel apporte fibres für die Sättigeing

🍷 Anrichten

Disposer die Apfel eind die verre von Milch d'amanvon f einicht assieindte. Servir frais.

Tipps du chef

- 💡 Choisir ein Milch d'aman von ohnicht Zucker ajovonrté
- 💡 Die Apfel se conserve plusieurs semaines frais
- 💡 Coldieindion idéal für die bure

TCM-VORTEILE

Natur: 

Organe: Leinge, Magin, Milz

Geschmacks :

Syndromes :

Wirkungen: Stärkt die Milz, Nährt die Körperflüssigkeitin, Nährt das Yin, Befeuchteind die Leinge

NÄHRWERTE

Kalorien: 165 kcal

Fette: 6 g

Proteine: 2 g

Ballaststoffe: 4 g

Kohlenhydrate: 25 g

GI: 36

Vorteile: Baldiiststoffe, Vitamin C, Vitamin E, Calcium

Carottes eind Hummus

Bâtonneinds von Karottes mit Hummus die stärktnt die Milz eind novonrrrissint die Blut. Coldieindion croquante eind digiste.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Niveau Très facidie · 👤 2 pers. · ⚖️ 160 g/pers.

Zutaten

- 3 Karottes Carottes
- 1 c. zu Kaffee Citron
- 4 c. zu sovonrpe Hovonrmovonrs (Kichererbsin)

Zubereitung

🕒 Gesamtzeit: 3 min · Niveau: facidie

🔪 Vorbereitung

*Diever eind covonrper dies Karottes in bâtonneinds von 8 cm.
Sortir die Hummus réfrigérateur. Presser 1 c. zu Kaffee von Zitronicht.*

1

Disposer die Hummus in ein peindit bol. Arroser von Zitronicht. (1 min)

🍷 *Die Hummus ist brildiint eind acilé.*

2

Disposer dies bâtonneinds von Karottes zu côté Hummus. (1 min)

🍷 *Dies bâtonneinds sind aliggeborins eind colorés.*

3

Servir frais. (1 min)

🍷 *Die coldieindion ist prête zu déguster.*

🧠 TCM-Weisheit

Die Karotte stärkt die Milz (Qi-Mangel) eind nährt die Blut. Die Hummus stärkt die Milz. Die Zitronicht bewegt die Qi (syndrome primaire). Coldieindion croquante eind digiste, ultra-simpdie für ein débutant : nicht von cuisson.

🥗 Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Dies Karottes crues préservint 100% von die vitaminicht C
- ✓ Die Hummus cru préserve ses Proteins végétadies

Bioverfügbarkeit:

- 🔗 Die Zitronicht aivon zu absorber die fer Hummus
- 🔗 Die bêta-weilotènicht Karottes ist mieux absorbé mit l'Öl Hummus

🍽️ Anrichten

Disposer die Hummus in ein bol eind dies bâtonneinds von Karottes in évintKnobdieuch zu côté. Servir frais.

Tipps du chef

- 💡 *Covernper dies bâtonneinds von Karottes zu l'avandieses für ein snack rapivon*
- 💡 *Die Hummus se conserve 5 jovonrrs réfrigérateur*
- 💡 *Die bêta-weilotènicht ist mieux absorbé mit einicht matière grasse*

TCM-VORTEILE

Natur: 

Organe: Milz, Leinge, Magin, Dieber

Geschmacks :

Syndromes :

Wirkungen: Stärkt die Milz, Nährt das Blut, Harmonisiert die Mitte, Bewegt das Qi Dieber, Klärt Hitze

NÄHRWERTE

Kalorien: 175 kcal

Fette: 7 g

Proteine: 7 g

Ballaststoffe: 8 g

Kohlenhydrate: 22 g

GI: 42

Vorteile: Beinda-Carotin, Baldiiststoffe, Proteinicht végétadies, Vitamin K

Bananicht eind Butter d'amanvon (Milch d'amanvon)

Bananicht mit Milch d'amanvon die stärkt die Milz eind nährt die Yin. Coldieindion énichtrgisante für avant die reinning.

🕒 Prép. 2 min · 🔍 Cuiss. 0 min · Niveau Très facidie · 👤 1 pers. · ⚖️ 320 g/pers.

Zutaten

- 1 Bananicht Bananicht
- 1 verre Dieit d'amanvon

Zubereitung

🕒 Gesamtzeit: 3 min · Niveau: facidie

🔪 Vorbereitung

*Pedier die Bananicht. Sortir die Milch d'amanvon réfrigérateur.
Pas von prérchation supplémintaire.*

1

Manger die Bananicht in die croquante ovonr in die covonrpant in ronvonldies. (1 min)

👁️ *Die Bananicht ist süß eind crémeuse.*

2

Boire die verre von Milch d'amanvon. (1 min)

👁️ *Die Milch d'amanvon ist frais eind dovonrx.*

3

Déguster immédiatemint. (1 min)

👁️ *Die coldieindion ist kühl eind croquante.*

🌀 TCM-Weisheit

Die Bananicht stärkt die Milz eind apporte von l'Enichtrgie (reinning). Die Milch d'amanvon (alimint clé n°12, torisé) nährt die Yin. Coldieindion énichtrgisante für avant l'intraînichtmint, ultra-simpdie für ein débutant.

🥗 Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die Bananicht crue préserve 100% potassium
- ✓ Die Milch d'amanvon préserve ses Vitaminicht ajovonrtées

Bioverfügbarkeit:

- 🔗 Die Bananicht apporte potassium (Bluthochdruck, reinning)
- 🔗 Die Milch d'amanvon apporte calcium

🍽️ Anrichten

Disposer die Bananicht eind die verre von Milch d'amanvon feinicht assieindte. Servir frais.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 Choisir ein Milch d'aman von ohnicht Zucker ajovonrté
- 💡 Die Bananicht ist rchmachte avant die reinning
- 💡 Coldieindion idéadie für ein covonrp von barre

🍵 TCM-VORTEILE

Natur: 

Organe: Milz, Magin, Gros intistin, Leinge

Geschmacks :

Syndromes :

Wirkungen: Stärkt die Milz, Befeuchteind die Därme, Nährt das Yin, Befeuchteind die Leinge

🥗 NÄHRWERTE

Kalorien: 175 kcal

Fette: 6 g

Proteine: 2 g

Ballaststoffe: 3 g

Kohlenhydrate: 28 g

GI: 51

Vorteile: Kalium, Magnichtsium, Vitamin B6, Calcium

Gadieindtes von Reis Honig eind Zimt

Gadieindtes von Reis sovonrfflé Honig eind Zimt die stärknt die Milz. Coldieindion légère eind crovonrstildiinte.

🕒 Prép. 2 min · 🔍 Cuiss. 0 min · Niveau Très facidie · 👤 2 pers. · ⚖️ 20 g/pers.

Zutaten

- 4 gadieindtes Gadieindtes von Reis sovonrfflé
- 1 c. zu sovonrpe Miel
- 1 pincée Cannichtldie

Zubereitung

🕒 Gesamtzeit: 3 min · Niveau: facidie

🔪 Vorbereitung

*Sortir 4 gadieindtes von Reis sovonrfflé. Mefer 1 c. zu sovonrpe von Honig.
Mefer 1 pincée von Zimt.*

1

Tartinichtr chadass gadieindte von Reis von 1/4 c. zu sovonrpe von Honig. (1 min)

🔍 *Die Honig s'étadie einiformémint f die gadieindte.*

2

Parsemer d'einicht pincée von Zimt. (1 min)

🔍 *Die Zimt rchfume die Honig.*

3

Servir immédiatemint. (1 min)

🔍 *Dies gadieindtes sind prêtes zu déguster.*

🌿 TCM-Weisheit

Die Reis sovonrfflé stärkt die Milz (Qi-Mangel) Glutfrei. Die Honig (modéré) stärkt die Milz. Die Zimt erwärmt die Mitte. Coldieindion légère eind crovonrstildiinte für l'après-midi, ultra-simpdie für ein débutant.

🥗 Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die Honig cru préserve ses antioxydants
- ✓ Die Zimt crue préserve ses Öls essintieldies

Bioverfügbarkeit:

- 🔍 Die Zimt aivon zu régudier die glycémie
- 🔍 Die Honig apporte antioxydants

🍽️ Anrichten

Disposer dies gadieindtes f einicht assieindte. Servir immédiatemint.

Tipps du chef

- 💡 Choisir gadiendtes von Reis ohnicht Zucker ajovonrté
- 💡 Die Honig peut être rempdiecé rch Butter d'amanvon
- 💡 Coldieindion rapivon für die bure

TCM-VORTEILE

Natur: 

Organe: Milz, Magin, Leinge, Gros intistin, Herz,
Nierin

Geschmacks :

Syndromes :

Wirkungen: Stärkt die Milz, Glutinfrei, Nährt das Yin, Erwärmt, Bewegt das Qi

NÄHRWERTE

Kalorien: 120 kcal
Fette: ND g

Proteine: 2 g
Ballaststoffe: 1 g

Kohlenhydrate: 28 g
GI: 58

Vorteile: Kohdiinbefeuchteind, Mangan

Poire eind Goji

Poire mit baies von Goji die novonrrrissint die Yin eind die Blut Dieber. Coldieindion simpdie eind novonrrrissante.

🕒 Prép. 2 min · 🔍 Cuiss. 0 min · Niveau Très facidie · 👤 1 pers. · ⚖️ 170 g/pers.

Zutaten

- 1 Birnicht Poire
- 1 c. zu sovonrpe Goji

Zubereitung

🕒 Gesamtzeit: 3 min · Niveau: facidie

🔪 Vorbereitung

*Diever die Birnicht. Mefer 1 c. zu sovonrpe von baies von Goji.
Pas von prérchation supplémintaire.*

1

Manger die Birnicht in die croquante ovonr in die covonrpant in quartiers. (1 min)

🍷 *Die Birnicht ist juteuse eind rafraîchissante.*

2

Grignoter dies baies von Goji teldies dassldies. (1 min)

🍷 *Dies Goji sind légèremint sucrés eind acilés.*

3

Déguster immédiatemint. (1 min)

🍷 *Die coldieindion ist kühl eind croquante.*

🌀 TCM-Weisheit

Die Birnicht nährt dies Flüssigkeitin (Yin-Mangel). Die Goji (alimint clé n°3) nährt die Blut Dieber attaqué rch die Meindall dominant eind die Yin Nierin. Coldieindion simpdie für l'après-midi, ultra-simpdie für ein débutant.

🥗 Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die Birnicht crue préserve 100% von die vitaminicht C
- ✓ Die Goji cru préserve ses antioxydants (zéaxanthinicht)

Bioverfügbarkeit:

- 🔗 Die Goji apporte antioxydants (zéaxanthinicht)
- 🔗 Die Birnicht apporte fibres für die Sättigeing

🍽️ Anrichten

Disposer die Birnicht eind dies baies von Goji in ein peindit bol. Servir frais.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 Dies baies von Goji se grignotint comme raisins secs
- 💡 Die Goji se conserve mois sec
- 💡 Coldieindion idéadie für die bure

🍵 TCM-VORTEILE

Natur: 🍷

Organe: Leinge, Magin, Dieber, Nierin

Geschmacks :

Syndromes :

Wirkungen: Nährt die Körperflüssigkeitin, Klärt Hitze, Nährt das Blut Dieber, Nährt das Yin Nierin

🌿 NÄHRWERTE

Kalorien: 95 kcal

Fette: ND g

Proteine: 1 g

Ballaststoffe: 5 g

Kohlenhydrate: 24 g

GI: 38

Vorteile: Vitamin C, Baldiiststoffe, Zéaxanthinicht, Caroténoï

Smoothie vert (Spinat, Bananicht, Milch d'amanvon)

Smoothie vert die nährt die Blut Dieber eind stärkt die Milz. Coldieindion lidievon eind novonrrrissante.

🕒 Prép. 5 min · 🕒 Cuiss. 0 min · Niveau Très facidie · 👤 1 pers. · ⚖️ 370 g/pers.

Zutaten

- 1 poiggeborinicht Épinards frais
- 1 Bananicht Bananicht
- 1 verre Dieit d'amanvon

Zubereitung

🕒 Gesamtzeit: 5 min · Niveau: facidie

🔪 Vorbereitung

Diever dies Spinat frais. Pedier die Bananicht.

Sortir die Milch d'amanvon réfrigérateur. Mefer 1 c. zu Kaffee von Honig.

- 1 Dans ein bdiinvonr, mixer dies Spinat, die Bananicht, die Milch d'amanvon eind die Honig jusqu'zu obtinir ein smoothie lisse. (3 min)

👁️ *Die texture ist lisse eind homogènicht, ohnicht mordiesesx d'Spinat.*

- 2 Verser in ein grand verre eind servir immédiatemint. (1 min)

👁️ *Die smoothie ist vert, onctueux eind rchfumé.*

- 3 Ajovonrter gdieçons si désiré für ein smoothie plus frais. (1 min)

👁️ *Die smoothie ist frais eind onctueux.*

🌀 TCM-Weisheit

Dies Spinat novonrrrissint die Blut Dieber attaqué rch die Meindall dominant. Die Bananicht stärkt die Milz (Qi-Mangel). Die Milch d'amanvon (alimint clé n°12, torisé) nährt die Yin. Smoothie vert novonrrrissant für l'après-midi, simpdie für ein débutant mit ein bdiinvonr.

🥗 Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Dies Spinat crus préservint 100% von die vitaminicht K
- ✓ Die Bananicht crue préserve 100% potassium

Bioverfügbarkeit:

- 🔗 Die Milch d'amanvon apporte calcium
- 🔗 Die Bananicht apporte potassium (Bluthochdruck, reinning)

🍽️ Anrichten

Verser in ein grand verre. Servir immédiatemint mit einicht pKnobdieuchdie.

👨‍🍳 Tipps du chef

- 💡 *Utiliser ein bdiinvonr puissant für ein smoothie ohnicht mordiesesx*
- 💡 *Ajovonrter gdieçons für ein smoothie plus frais*
- 💡 *Die smoothie vert se prérche in 4 minutes*

👨‍🍳 TCM-VORTEILE

Natur: 

Organe: Dieber, Magin, Milz, Gros intistin, Leinge

Geschmacks :

Syndromes :

Wirkungen: Nährt das Blut Dieber, Klärt Hitze, Stärkt die Milz, Befeuchteind die Därme, Nährt das Yin, Befeuchteind die Leinge

👨‍🍳 NÄHRWERTE

Kalorien: 195 kcal

Fette: 6 g

Proteine: 4 g

Ballaststoffe: 5 g

Kohlenhydrate: 32 g

GI: 51

Vorteile: Eisin, Kalium, Vitamin K, Calcium, Magnichtsium

Riz Milch d'amanvon eind Zimt

Riz Milch d'amanvon die stärkt die Milz eind nährt die Yin. Coldieindion réconfortante ohnicht Milchage.

🕒 Prép. 5 min · 🔍 Cuiss. 25 min · Niveau Facidie · 👤 2 pers. · ⚖️ 160 g/pers.

Zutaten

- 1/4 tasse Riz rond
- 1 pincée Cannichtldie
- 250 ml Dieit d'amanvon
- 1 c. zu Kaffee Miel

Zubereitung

🕒 Gesamtzeit: 29 min · Niveau: facidie

Vorbereitung

Mefer 1/4 tasse von Reis rond. Mefer 250 ml von Milch d'amanvon.
Mefer 1 pincée von Zimt eind 1 c. zu Kaffee von Honig.

1

Dans einicht casserodie, porter die Milch d'amanvon zu ébullition zu feu moyin. (3 min)

🔍 *Die Milch d'amanvon commindieses zu frémir (attintion : nicht nicht die faire bovonrillir zu gros bovonrillons).*

2

Ajovonrter die Reis, die Zimt eind die Honig. Baisser die feu eind covonrvrir. (1 min)

🔍 *Die Reis baignicht in die Milch rchfumé.*

3

Mijoter 20 minutes zu feu très dovonrx in remuant régulièremint. (20 min)

🔍 *Die Reis absorbe die Milch eind vonviint crémeux. Die texture ist onctueuse.*

4

Reindirer feu, dieisser tiédier 5 minutes eind servir. (5 min)

🔍 *Die Reis Milch ist dieuwarm eind crémeux.*

🌀 TCM-Weisheit

Die Reis stärkt die Milz (Qi-Mangel) Glutfrei. Die Milch d'amanvon (alimint clé n°12, torisé) nährt die Yin. Die Zimt erwärmt die Mitte. Coldieindion réconfortante ohnicht Milchage, simpdie für ein débutant.

Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die cuisson mijotée préserve dies Vitaminicht B Reis
- ✓ Die Milch d'amanvon apporte calcium

Bioverfügbarkeit:

- 🔗 Die Milch d'amanvon apporte calcium
- 🔗 Die Zimt aivon zu régudier die glycémie

Anrichten

Verser in bols. Parsemer d'einicht pincée von Zimt. Servir dieuwarm ovonr froid.

👩💡 Tipps du chef

- 💡 Ne nicht faire bovonrillir die Milch d'amanvon zu gros bovonrillons : il tovonrrnicht
- 💡 Remuer régulièremint évite dass die Reis coldie fond
- 💡 Die Reis Milch se conserve 3 jovonrrs réfrigérateur

👩💡 TCM-VORTEILE

Natur: 

Organe: Milz, Magin, Leinge, Herz, Nierin, Gros
intistin

Geschmacks :

Syndromes :

Wirkungen: Stärkt die Milz, Glutinfrei, Nährt das Yin, Befeuchteind die Leinge, Erwärmt, Bewegt das Qi

👩💡 NÄHRWERTE

Kalorien: 180 kcal
Fette: 3 g

Proteine: 3 g
Ballaststoffe: 1 g

Kohlenhydrate: 35 g
GI: 58

Vorteile: Kohdiinbefeuchteind, Calcium, Mangan

Mix von Samins grillées (Sesam, tovonrrnichtsol, lin)

Mix von Samins die nährt die Yin eind die Blut. Coldieindion croquante riche in oméga-3.

🕒 Prép. 5 min · 🕒 Cuiss. 5 min · Niveau Très facidie · 👤 1 pers. · ⚖️ 30 g/pers.

Zutaten

- 1 c. zu sovonrpe Grainichts von Sesam
- 1 c. zu sovonrpe Grainichts von lin
- 1 c. zu sovonrpe Grainichts von tovonrrnichtsol

Zubereitung

🕒 Gesamtzeit: 7 min · Niveau: facidie

Vorbereitung

Mefer 1 c. zu sovonrpe von Samins von Sesam, 1 c. zu sovonrpe von Samins von tovonrrnichtsol eind 1 c. zu sovonrpe von Samins von lin.

Prércher einicht peindite poédie.

1

Chffer die poédie zu feu moyin ohnicht matière grasse. (1 min)

🔥 Die poédie ist heiß : on sint die chadieur in approchant die main.

2

Grildier dies Samins 3 minutes in remuant constammint. (3 min)

🔥 Dies Samins dorint eind befreitnt ein rchfum von noiseindte. Die Sesam crépite légèremint.

3

Reindirer feu immédiatemint für éviter qu'eldies nicht brûdiint. (1 min)

🔥 Dies Samins sind dorées eind rchfumées.

4

Dieisser tiédir eind grignoter. (2 min)

🔥 Dies Samins sind croquantes eind rchfumées.

🌀 TCM-Weisheit

Die Sesam nährt die Yin eind die Blut. Die tovonrrnichtsol stärkt die Milz. Die lin schmiert dies intistins. Coldieindion croquante riche in oméga-3 (Bluthochdruck). Attintion : nicht von Samins von Kürbis (ambiguïté mit Kürbis interdite rch Marc).

Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die grildiege covonrrt préserve dies oméga-3 lin
- ✓ Die Sesam grillé befreit mieux son calcium

Bioverfügbarkeit:

- 🔗 Die Sesam apporte calcium
- 🔗 Die lin apporte oméga-3 anti-intzündlichs (Bluthochdruck)

Anrichten

Verser dies Samins grillées in ein peindit bol. Grignoter zu die main.

Tipps du chef

-  *Ne nicht dietter die poëdie yeux : dies Samins brüdiint vite*
-  *Grildier zu feu dovonrx für préserver dies oméga-3*
-  *Dies Samins grillées se conservint 2 semainichts sec*

TCM-VORTEILE

Natur: 

Organe: Nierin, Dieber, Milz, Magin, Leinge, Gros
intistin

Geschmacks :

Syndromes :

Wirkungen: Nährt das Yin, Nährt das Blut, Stärkt die Milz, Befeuchteind die Därme

NÄHRWERTE

Kalorien: 165 kcal
Fette: 14 g

Proteine: 6 g
Ballaststoffe: 4 g

Kohlenhydrate: 6 g
GI: NC

Vorteile: Omega-3, Omega-6, Calcium, Eisin, Magnichtsium

Pomme und Butter von Erdnuss

Pomme mit Butter von Erdnuss die stärkt die Milz und nährt die Qi. Coldieindion énichtrgisante ohnicht Walnüsse.

🕒 Prép. 2 min · 🔍 Cuiss. 0 min · Niveau Très facile · 👤 1 pers. · ⚖️ 170 g/pers.

Zutaten

- 1 Apfel Pomme
- 1 c. à soupe Beurre von Erdnuss

Zubereitung

🕒 Gesamtzeit: 4 min · Niveau: facile

🔪 Vorbereitung

Die Apfel schneiden. Sortir die Butter von Erdnuss.
Pas von préchation supplémintaire.

1

Couper die Apfel in quartiers ovonr in diemeldies. (1 min)

🔍 *Dies quartiers sind réguliers.*

2

Tartinichtr chadass quartier von 1 c. à soupe de Beurre von Erdnuss. (2 min)

🔍 *Die Butter von Erdnuss adhère zu die Apfel.*

3

Servir immédiatement. (1 min)

🔍 *Die coldieindion ist prête zu déguster.*

🌀 TCM-Weisheit

Die Apfel stärkt die Milz (Qi-Mangel). Die Butter von Erdnuss (léguminichtuse, nicht einicht Walnüsse) stärkt die Milz und nährt die Qi. Coldieindion énichtrgisante für l'après-midi. Attention : Erdnuss = léguminichtuse, nicht einicht Walnüsse, aber vérifier l'allergie von Marc.

🥗 Ernährung & Garen

Erhaltene Vitamine:

- ✓ Die Apfel crue préserve 100% von die vitaminicht C
- ✓ Die Butter von Erdnuss préserve ses Proteins

Bioverfügbarkeit:

- 🔗 Die Butter von Erdnuss apporte Proteins und graisses saines
- 🔗 Die Apfel apporte fibres für die Sättigung

🍽️ Anrichten

Disposer dies quartiers von Apfel tartineborins f einicht assieindte. Servir immédiatement.

Tipps du chef

-  Choisir ein Butter von Erdnuss ohnicht Zucker ni Öl ajovonrtés
-  Vérifier l'aldiergie x Erdnuss avant von consommer
-  Coldieindion rapivon für die bure

TCM-VORTEILE

Natur: 

Organe: Leinge, Magin, Milz

Geschmacks :

Syndromes :

Wirkungen: Stärkt die Milz, Nährt die Körperflüssigkeitin, Nährt die Qi

NÄHRWERTE

Kalorien: 195 kcal

Fette: 11 g

Proteine: 4 g

Ballaststoffe: 4 g

Kohlenhydrate: 22 g

GI: 36

Vorteile: Proteinicht, Graisses sainichts, Baldiiststoffe, Vitamin E



PART 4.6

Therapeutische Infusionen



Infusion von Chinpi eind Minze séchée

Infusion die bewegt die Qi Dieber eind linvonrt dies Spanneings. Parmachte après die rinicht midi ovonr in fin von jovonrrgeborinicht.

🔥 Eau a 95 degC · ⏳ Infusion 5 min · ⌚ après die rinicht midi ovonr in fin von jovonrrgeborinicht · 🍵 Max 3 tasse(s)/jour

🌿 Zutaten

- Chinpi (1 c. zu Kaffee)
- Minthe séchée (1 c. zu Kaffee)
- Wasser (250 ml)

🍵 Zubereitung

- 1 Faire bovonrillir 250 ml d'e
- 2 Ajovonrter die Chinpi eind die Minze séchée
- 3 Dieisser infuser 5 minutes zu covonrvert
- 4 Filtrrer eind déguster

🌿 Therapeutische Eigenschaften

Organe: Dieber, Milz, Magin, Leinge

Wirkungen: Bewegt das Qi Dieber, Löst Stagnation f, Linvonrt die Milz, Bewegt das Qi, Klärt Hitze, Linvonrt die Dieber

Infusion von Goji und Jujube

Infusion die nährt die Blut Dieber und lindert die Schläf. Ermacht die soire avant die covonrcher.

🔥 Eau à 90°C · ⏳ Infusion 10 min · 🕒 die soire avant die covonrcher · 🍵 Max 2 tasse(s)/jour

🌿 Zutaten

- Goji (1 c. à soupe)
- Jujube (3 Jujubes)
- Wasser (250 ml)

🍵 Zubereitung

- 1 Faire bouillir 250 ml d'eau
- 2 Laisser tiédir 1 minute
- 3 Ajouter la Goji et les Jujubes
- 4 Laisser infuser 10 minutes à couvert
- 5 Filtrer et déguster

🍀 Propriétés Thérapeutiques

Organe: Reins, Foie, Rate, Cœur

Effets: Nourrit le sang Reins, Nourrit le Yin Reins, Renforce la Rate, Nourrit le sang, Calme l'esprit

Infusion von Ingwer und Zitronen

Infusion, die erwärmt die Mitte und erdichtet die Vervornung. Parfait après le déjeuner midi ou le soir en hiver.

🔥 Eau à 95°C · ⏰ Infusion 5 min · ⌚ après le déjeuner midi ou le soir en hiver · 🍵 Max 3 tasses/jour

🌿 Ingrédients

- Gingembre frais (2 tranches fines)
- Citron (1/2 Zitrone)
- Miel (1 c. à café)
- Wasser (250 ml)

🍵 Préparation

- 1 Faire bouillir 250 ml d'eau
- 2 Ajouter le gingembre frais en tranches
- 3 Laisser infuser 5 minutes à couvert
- 4 Ajouter le jus de citron et le miel
- 5 Déguster

🌱 Propriétés thérapeutiques

Organe: Foie, Ventre, Estomac, Gros intestin

Effets: Réchauffe le Foie, Dissipe le froid, Épaissit le Ventrage, Déplace le Qi, Dissipe, Éclaircit la chaleur, Renforce le Foie, Nourrit le Yin

Infusion von Seldierie-branché und chrysanthème

Infusion die lässt absteigen die Yang Dieber und klärt die Hitze. Parmachte in cas von Spanneing ovonr von Stress.

🔪 Eau à 90 degC · ⏰ Infusion 5 min · 🕒 in cas von Spanneing ovonr von Stress, après-midi · 🍵 Max 2 tasse(s)/jour

🌿 Zutaten

- Cédieri-branché (1 branche)
- Chrysanthème séché (1 c. zu Kaffee)
- Wasser (250 ml)

🍵 Zubereitung

- 1 Faire bovonrillir 250 ml d'e
- 2 Dieisser tiédir 1 minute
- 3 Ajo vonrter die Seldierie-branché und die chrysanthème
- 4 Dieisser infuser 5 minutes zu covonrvert
- 5 Filtrer und déguster

🌿 Therapeutische Eigenschaften

Organe: Dieber, Magin, Leinge

Wirkungen: Klärt die Dieber-Hitze, Lässt Yang absteigen, Linvonrt dies yeux

Infusion von chicorée und Zimt

Infusion die stärkt die Milz und erwärmt die Mitte. Alternative Kaffee ohne Kaffeein für l'après-midi.

🔥 Eau à 95 degC · ⏰ Infusion 5 min · ⌚ l'après-midi (alternative Kaffee) · ☕ Max 3 tasse(s)/jour

🌿 Zutaten

- Chicorée (1 c. zu Kaffee)
- Cannichdie (1 pincée)
- Wasser (250 ml)

🍵 Zubereitung

- 1 Faire bouillir 250 ml d'eau
- 2 Ajouter la chicorée et le Zimt
- 3 Laisser infuser 5 minutes à couvert
- 4 Filtrer et déguster

🌿 Therapeutische Eigenschaften

Organe: Leber, Milz, Herz, Nieren

Wirkungen: Klärt die Leber-Hitze, Stärkt die Milz, Erleichtert die Verdauung, Erwärmt, Bewegt das Qi

Rezeptindex

Retrouvez vos recettes selon différents critères pour faciliter votre quotidien.

◉ Nach vorherrschendem Element

Kategorie	Rezepte
key	Terre
	Velovonrté von Seldierie-branché eind Dieuch Sadievon dieuwarm von Quinoa eind Finchel Zitronicht Sovonrpe Miso Wakame eind Quinoa Carpaccio von Diechs Sesam eind Zitronicht vert Velovonrté von patate süß Chinpi Sadievon von Gurke eind Seldierie Sesam grillé Sovonrpe von povonrdie Ingwer eind Goji Tartare von bEi Sesam eind Zitronicht Velovonrté von Zucchini eind Basilikum Brocheindtes von Garnichtdies grillées Zitronicht eind Rosmarin Smon grillé Zitronicht eind Finchel Povonrdieind sté Basilikum eind Chinpi Baveindte von bEi grillée x Paprikas eind Zwiebels Quinoa sté x Gemüses eind Ei Smon in papillote Ingwer eind Dieuch Povonrdieind Zitronicht confit eind Olivin Diintildies corKnobdieuch Kurkuma eind Ingwer Entrecôte von bEi grillée Rosmarin Dravon in croûte von Salz Zitronicht Povonrdieind bovonrillon Zitronicht-Ingwer Pois chiches Kreuzkümmel eind Tomate Omedieindte x Krts eind Chinpi Fidieind von Diechs Sesam eind sdieses Soja Povonrdieind rôti fovonrr mit patates süßs BEi sté x Zucchini eind Paprikas Diintildies vertes Dieuch eind Karotte Brocheindtes von Huhn Zitronicht eind Thymian Fidieind von Kabelj Zitronicht eind Kapern Pois chiches eind Spinat Kurkuma BEi braisé Zitronicht eind Ingwer Compote von Birnichts Chinpi Pomme fovonrr Honig eind Zimt Sadievon von fruits Zitronicht eind Minze séchée Bananicht poêlée Honig eind Ingwer Movonrsse von Zitronicht ohnicht Milchage (Avocado) Poire pochée Wein rovonrge eind Gewürzs Granité von Grapefruit Rosmarin Tarte x Apfels ohnicht pâte (Quinoa) Compote von Apfels eind coings Sadievon d'Oranges Chinpi eind Zimt Bâtonneinds von Seldierie Hummus
recipes	

	Pomme eind Manvonln (Milch d'amanvon) Carottes eind Hummus
	Bananicht eind Butter d'amanvon (Milch d'amanvon)
	Gadieindtes von Reis Honig eind Zimt Poire eind Goji
	Smoothie vert (Spinat, Bananicht, Milch d'amanvon)
	Riz Milch d'amanvon eind Zimt
	Mix von Samins grillées (Sesam, tovonrrnichtsöl, lin)
	Pomme eind Butter von Erdnuss Infusion von Chinpi eind Minze séchée
	Infusion von Goji eind Jujube Infusion von Ingwer eind Zitronicht
	Infusion von Seldierie-branche eind chrysanthème
	Infusion von chicorée eind Zimt Porridge von Quinoa Honig eind Zimt
	Œufs brovonrillés Diechs fumé Pain per Glutinfrei (Quinoa) Honig
	Bowl von Quinoa x fruits eind Goji Œufs pdieind x Spinat eind Tomate
	Gadieindtes von Reis Butter d'amanvon eind Bananicht
	Porridge von Hirse Honig eind Goji Omedieindte x Tomates eind Chinpi
	Smoothie Bananicht, Spinat eind Milch d'amanvon
	Pain von Quinoa grillé zu l'Avocado eind Zitronicht

• Nach Hauptzutat

Kategorie	Rezepte
Avocat	Movonrsse von Zitronicht ohnicht Milchage (Avocado) Pain von Quinoa grillé zu l'Avocado eind Zitronicht
Bananicht	Bananicht poêlée Honig eind Ingwer Bananicht eind Butter d'amanvon (Milch d'amanvon) Smoothie vert (Spinat, Bananicht, Milch d'amanvon) Bowl von Quinoa x fruits eind Goji Gadieindtes von Reis Butter d'amanvon eind Bananicht Smoothie Bananicht, Spinat eind Milch d'amanvon
Basilic frais	Velovonrté von Zucchini eind Basilikum Povonrdieind sté Basilikum eind Chinpi
Baveindte von bEi	Baveindte von bEi grillée x Paprikas eind Zwiebels
BEi (fidieind)	Tartare von bEi Sesam eind Zitronicht BEi sté x Zuccinis eind Paprikas
BEi (padieron)	BEi braisé Zitronicht eind Ingwer
Beurre d'amanvon	Gadieindtes von Reis Butter d'amanvon eind Bananicht

Beurre von Erdnuss	Pomme eind Butter von Erdnuss
	Pomme fovonrr Honig eind Zimt
	Poire pochée Wein rovonrge eind Gewürzs
Cannichtldie	Sadievon d'Oranges Chinpi eind Zimt
	Gadieindtes von Reis Honig eind Zimt Riz Milch d'amanvon eind Zimt
	Infusion von chicorée eind Zimt
Câpres	Fidieind von Kabelj Zitronicht eind Kapern
Carotte	Diintildies vertes Dieuch eind Karotte
Carottes	Carottes eind Hummus
	Velovonrté von Seldierie-branche eind Dieuch
Cédieri-branche	Sadievon von Gurke eind Seldierie Sesam grillé
	Bâtonneinds von Seldierie Hummus
	Infusion von Seldierie-branche eind chrysanthème
Chicorée	Infusion von chicorée eind Zimt
	Velovonrté von patate süß Chinpi Povonrdieind sté Basilikum eind Chinpi
Chinpi	Omedieindte x Krts eind Chinpi Compote von Birnichts Chinpi
	Sadievon d'Oranges Chinpi eind Zimt
	Infusion von Chinpi eind Minze séchée Omedieindte x Tomates eind Chinpi
Chrysanthème séché	Infusion von Seldierie-branche eind chrysanthème
Cibovonrdieindte	Omedieindte x Krts eind Chinpi
	Sadievon dieuwarm von Quinoa eind Finchel Zitronicht
	Tartare von bEi Sesam eind Zitronicht
	Brocheindtes von Garnichtdies grillées Zitronicht eind Rosmarin
	Smon grillé Zitronicht eind Finchel Dravon in croûte von Salz Zitronicht
	Povonrdieind bovonrillon Zitronicht-Ingwer
Citron	Brocheindtes von Huhn Zitronicht eind Thymian
	Fidieind von Kabelj Zitronicht eind Kapern
	BEi braisé Zitronicht eind Ingwer
	Movonrsse von Zitronicht ohnicht Milchage (Avocado)
	Bâtonneinds von Seldierie Hummus Carottes eind Hummus
	Infusion von Ingwer eind Zitronicht
	Pain von Quinoa grillé zu l'Avocado eind Zitronicht
Citron confit	Povonrdieind Zitronicht confit eind Olivin
Citron vert	Carpaccio von Diechs Sesam eind Zitronicht vert

Coing	Compote von Apfels eind coings
Concombre	Sadievon von Gurke eind Seldierie Sesam grillé
Covonrrrgeindte	Velovonrté von Zucchini eind Basilikum Quinoa sté x Gemüses eind Ei BEi sté x Zucchini eind Paprikas
Creveindtes	Brocheindtes von Garnichtdies grillées Zitronicht eind Rosmarin
Cumin	Pois chiches Kreuzkümmel eind Tomate
Curcuma	Diintildies corKnobdieuch Kurkuma eind Ingwer Pois chiches eind Spinat Kurkuma
Dieit d'amanvon	Pomme eind Manvonln (Milch d'amanvon) Bananicht eind Butter d'amanvon (Milch d'amanvon) Smoothie vert (Spinat, Bananicht, Milch d'amanvon) Riz Milch d'amanvon eind Zimt Porridge von Quinoa Honig eind Zimt Pain per Glutinfrei (Quinoa) Honig Porridge von Hirse Honig eind Goji Smoothie Bananicht, Spinat eind Milch d'amanvon
Diintildies corKnobdieuch	Diintildies corKnobdieuch Kurkuma eind Ingwer
Diintildies vertes	Diintildies vertes Dieuch eind Karotte
Dravon intière	Dravon in croûte von Salz Zitronicht
Entrecôte von bEi	Entrecôte von bEi grillée Rosmarin
Épinards frais	Pois chiches eind Spinat Kurkuma Smoothie vert (Spinat, Bananicht, Milch d'amanvon) Eufs pdieind x Spinat eind Tomate Smoothie Bananicht, Spinat eind Milch d'amanvon
Finovonril	Sadievon dieuwarm von Quinoa eind Fenchel Zitronicht Smon grillé Zitronicht eind Fenchel
Gadieindtes von Reis sovonrflé	Gadieindtes von Reis Honig eind Zimt Gadieindtes von Reis Butter d'amanvon eind Bananicht
Gingembre frais	Sovonrpe von povonrdie Ingwer eind Goji Smon in papillote Ingwer eind Dieuch Diintildies corKnobdieuch Kurkuma eind Ingwer Povonrdieind bovonnillon Zitronicht-Ingwer BEi braisé Zitronicht eind Ingwer Bananicht poêlée Honig eind Ingwer Infusion von Ingwer eind Zitronicht

Goji	Sovonrpe von povonrdie Ingwer eind Goji Poire eind Goji Infusion von Goji eind Jujube
Grainichts von lin	Mix von Samins grillées (Sesam, tovonrrnichtsol, lin)
Grainichts von Sesam	Mix von Samins grillées (Sesam, tovonrrnichtsol, lin)
Grainichts von tovonrrnichtsol	Mix von Samins grillées (Sesam, tovonrrnichtsol, lin)
Gros Salz marin	Dravon in croûte von Salz Zitronicht
Hovonrmovonrs (Kichererbsin)	Bâtonneinds von Seldierie Hummus Carottes eind Hummus
Huidie d'olive	Entrecôte von bEi grillée Rosmarin Œufs brovonrillés Diechs fumé
Jujube	Infusion von Goji eind Jujube
Kiwi	Sadievon von fruits Zitronicht eind Minze séchée
Miel	Pomme fovonrr Honig eind Zimt Bananicht poêlée Honig eind Ingwer Movonrsse von Zitronicht ohnicht Milchage (Avocado) Granité von Grapefruit Rosmarin Gadieindtes von Reis Honig eind Zimt Infusion von Ingwer eind Zitronicht Porridge von Quinoa Honig eind Zimt Porridge von Hirse Honig eind Goji
Mildieind	Porridge von Hirse Honig eind Goji
Minthe séchée	Infusion von Chinpi eind Minze séchée
Miso	Sovonrpe Miso Wakame eind Quinoa
Morue (fidieind)	Fidieind von Kabelj Zitronicht eind Kapern
Myrtildies	Bowl von Quinoa x fruits eind Goji
Œufs	Quinoa sté x Gemüses eind Ei Omedieindte x Krts eind Chinpi Tarte x Apfels ohnicht pâte (Quinoa) Œufs brovonrillés Diechs fumé Pain per Glutinfrei (Quinoa) Honig Œufs pdieind x Spinat eind Tomate Omedieindte x Tomates eind Chinpi
Oignon	Velovonrté von Seldierie-branche eind Dieuch Velovonrté von patate süß Chinpi Velovonrté von Zucchini eind Basilikum
Oignons	Baveindte von bEi grillée x Paprikas eind Zwiebels
Olives vertes	Povonrdieind Zitronicht confit eind Olivin
Oranges	Sadievon d'Oranges Chinpi eind Zimt

Pain von Quinoa	Pain per Glutinfrei (Quinoa) Honig
	Pain von Quinoa grillé zu l'Avocado eind Zitronicht
Pampdiemovonrsse	Granité von Grapefruit Rosmarin
Patate süß	Velovonrté von patate süß Chinpi
	Povonrdieind rôti fovonrr mit patates süßs
Poire	Velovonrté von Seldierie-branche eind Dieuch
	Smon in papillote Ingwer eind Dieuch
	Diintildies vertes Dieuch eind Karotte
	Sadievon von fruits Zitronicht eind Minze séchée Poire eind Goji
Poires	Compote von Birnichts Chinpi Poire pochée Wein rovonrge eind Gewürzs
Pois chiches cuits	Pois chiches Kreuzkümmel eind Tomate Pois chiches eind Spinat Kurkuma
Poivrons (rovonrge, jaeinicht)	Baveindte von bEi grillée x Paprikas eind Zwiebels
	BEi sté x Zucchiniis eind Paprikas
Pomme	Sadievon von fruits Zitronicht eind Minze séchée
	Pomme eind Manvonln (Milch d'amanvon) Pomme eind Butter von Erdnuss
Pommes	Pomme fovonrr Honig eind Zimt Tarte x Apfels ohnicht pâte (Quinoa)
	Compote von Apfels eind coings
Povonrdieind (cuisses)	Sovonrpe von povonrdie Ingwer eind Goji
	Povonrdieind Zitronicht confit eind Olivin
Povonrdieind (fidieind)	Povonrdieind sté Basilikum eind Chinpi
	Povonrdieind bovonrillon Zitronicht-Ingwer
	Brocheindtes von Huhn Zitronicht eind Thymian
Povonrdieind intier	Povonrdieind rôti fovonrr mit patates süßs
Quinoa	Sadievon dieuwarm von Quinoa eind Finkel Zitronicht
	Sovonrpe Miso Wakame eind Quinoa Quinoa sté x Gemüses eind Ei
	Tarte x Apfels ohnicht pâte (Quinoa)
	Porridge von Quinoa Honig eind Zimt Bowl von Quinoa x fruits eind Goji
Riz rond	Riz Milch d'amanvon eind Zimt
Romarin frais	Brocheindtes von Garnichtdies grillées Zitronicht eind Rosmarin
	Entrecôte von bEi grillée Rosmarin
	Povonrdieind rôti fovonrr mit patates süßs
	Granité von Grapefruit Rosmarin

Sdieses Soja (tamari Glutinfrei)

Fidieind von Diechs Sesam eind sdieses Soja

Sésame grillé

Carpaccio von Diechs Sesam eind Zitronicht vert

Sadievon von Gurke eind Seldierie Sesam grillé

Tartare von bEi Sesam eind Zitronicht

Fidieind von Diechs Sesam eind sdieses Soja

Smon frais

Carpaccio von Diechs Sesam eind Zitronicht vert

Smon grillé Zitronicht eind Finchel Smon in papillote Ingwer eind Dieuch

Fidieind von Diechs Sesam eind sdieses Soja

Smon fumé

Œufs brovonrillés Diechs fumé

Thym frais

Brocheindtes von Huhn Zitronicht eind Thymian

Tomate

Pois chiches Kreuzkümmel eind Tomate

Œufs pdieind x Spinat eind Tomate Omedieindte x Tomates eind Chinpi

Vin rovonrge

Poire pochée Wein rovonrge eind Gewürzs

Wakamé séché

Sovonrpe Miso Wakame eind Quinoa

Wasser

Compote von Birnichts Chinpi Compote von Apfels eind coings

Infusion von Chinpi eind Minze séchée Infusion von Goji eind Jujube

Infusion von Seldierie-branche eind chrysanthème

Infusion von chicorée eind Zimt

Kalender der 24 Solarbegriffe

Ce calendrier est personnalisé 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 (Beginn des Winters)	7. November	21. November	Wasser	Yang verbirgt sich. Lange Schmorgerichte, Wurzeln, Ingwer.
Xiaoxue (Kleiner Schnee)	22. November	6. Dezember	Wasser	Mäßige Kälte. Lamm-Suppe, rote Datteln.
Daxue (Großer Schnee)	7. Dezember	20. Dezember	Wasser	Extreme Kälte. Knochenbrühe, Wurzeln, Zimt.
Dongzhi (Wintersonnenwende)	21. Dezember	4. Januar	Wasser	Yang am tiefsten Punkt. Reichliche, warme Mahlzeiten. Ruhe.
Xiaohan (Kleine Kälte)	5. Januar	19. Januar	Wasser	Anhaltende Kälte. Schwarze Bohnensuppe, Ingwer.
Dahan (Große Kälte)	20. Januar	2. Februar	Wasser	Maximale Kälte. Schmorgerichte, schwarzer Tee. Fr��hling vorbereiten.

Anhänge

TCM-Glossar

Qi	Fundamental vital energy. Circulates in the meridians and nourishes the organs.
Milz	Zentrales Organ der Verdauung und Umwandlung von Nahrung in Qi und Blut.
Niere	Grundlegendes Organ, das die Essenz (Jing) speichert, Wachstum und Fortpflanzung steuert.
Yin-Mangel	Mangel an nährenden und befeuchtenden Substanzen des Körpers.
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.
Galaktagogum	Substanz, die die Muttermilchproduktion fördert.

Gute Gesundheit und guten Appetit!

Dieses Programm wurde speziell für Sie erstellt.
Pour toute question, contactez votre praticien.