



Nahrungsmittel zur Stärkung des Holzelements (Leber/Gallenblase) im Frühling

Garmethode	Blanchieren
Fleisch	Huhn
Fisch	Hering
Gemüse	Blattspinat, Mangold, Frühlingszwiebel, Lauch, Brokkoli, Kohlrabi, Staudensellerie, Möhren, Fenchel, Blumenkohl, Artischocke, Rettich, Sprossen, Keimlinge, Mixed Pickels, Sauerkraut
Kräuter	Kresse, Basilikum, Bärlauch, Dill, Schnittlauch, Kerbel, Löwenzahn, Brennnessel, Schauerampfer, Pfeffer
Obst	Apfel, Rhabarber, Erdbeeren, Stachelbeere
Fette	Ghee, Olivenöl, ungeröstetes Sesamöl, Leinöl
Getreide	Reis, Weizen, Dinkel, Hafer, Hirse, Grünkern, Gerste, Buchweizen
Getränke	Malventee, Maishaartee
Vermeiden	Frittiertes, Paniertes, Alkohol, Zucker Stress!

