

EBNS



TCM Empfehlungen

Rezept- und
Lebensmittellisten

Traditionelle Chinesische Medizin

Internationale
Rezepte und
Lebensmittel



Herz - Blut Mangel

208

(Buch: 208)

1. Ernährung bei TCM - Herz - Blut Mangel
2. Therapiestrategie
3. Vermeiden
4. Speiseplan
 - 4.1 Frühstück
 - 4.2 Jause
 - 4.3 Mittag
 - 4.4 Nachmittag
 - 4.5 Abend
 - 4.6 Jederzeit
5. Rezepte
 - 5.1 8 Schätze Reis
 - 5.2 Adzukibohnen-Reis-Suppe
 - 5.3 Andalusischer Fischtopf
 - 5.4 Apfelmus mit Rosinen
 - 5.5 Champignonreis
 - 5.6 Curryreis mit Rosinen und Nüssen
 - 5.7 Datteln-Coco-Mandelmuss-Cous-Cous
 - 5.8 Dinkelgrieß-Brei mit Beeren der Saison
 - 5.9 Ente mit Mungbohnen
 - 5.10 Erbsengericht
 - 5.11 Fruchtsuppe mit Kirschen, Logane und Lycii
 - 5.12 Gelbe Linsensuppe
 - 5.13 Gemüse-Grieß-Suppe
 - 5.14 Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei
 - 5.15 Geröstete Nüsse
 - 5.16 Gerstenschrotsuppe

- 5.17 Geschnetzeltes Huhn mit Walnüssen und Sherry
- 5.18 Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
- 5.19 Grundrezept für eine Hühnerbrühe wärmend
- 5.20 Grundrezept für eine Reissuppe (Congee)
- 5.21 Hirse mit Ei und Butter
- 5.22 Hirsebrei mit gedünsteten Birnen
- 5.23 Hühnersuppe mit Angelikawurzel und Bocksdornfrüchten
- 5.24 Hühnersuppe mit Eigelb und Petersilie
- 5.25 Hühnersuppe mit Grünkern, Petersilie und Sake
- 5.26 Indische Dalsuppe
- 5.27 Japanische Algensuppe
- 5.28 Karotten- Reisschleimsuppe
- 5.29 Karotten-Reis mit Hühnerfleisch
- 5.30 Karotten-Risotto
- 5.31 Karpfensuppe
- 5.32 Kartoffel-Gnocchi mit Gemüse und Basilikumsoße
- 5.33 Klassisches Ingwerhuhn mit Reiswein
- 5.34 Kokosreis mit Kardamom
- 5.35 Kürbisschnitzel mit Gewürzreis
- 5.36 Kürbissuppe
- 5.37 Kuzusuppe in der Früh
- 5.38 Linsen-Reis-Eintopf
- 5.39 Mungbohnen-Eintopf
- 5.40 Polenta mit Spiegelei
- 5.41 Putenbrust mit Gemüse (Asiatisch)
- 5.42 Reis mit gedämpftem Gemüse
- 5.43 Reis mit Pastinake

- 5.44 Reis-Congee mit Hühnerleber und Bocksdornfrüchten
- 5.45 Reis-Congee mit Trockenfrüchten
- 5.46 Reis-Congee mit zerstoßenen Walnüssen
- 5.47 Reis-Dulce-Suppe
- 5.48 Reissuppe mit Shiitakepilzen
- 5.49 Reissuppe mit Algen
- 5.50 Reissuppe mit Ente
- 5.51 Reissuppe mit frischen Früchten
- 5.52 Reissuppe mit geraspelten Karotten und frischen Kräutern
- 5.53 Rettichgemüse mit Meerrettich
- 5.54 Rindfleischsuppe mit Karotten, Lauch, Lorbeer
- 5.55 Roter Traubensaft mit Eigelb
- 5.56 Schwarzaugenbohnen-Eintopf
- 5.57 Selleriesaft
- 5.58 Spinat mit Sesammilch (Tahin)
- 5.59 Spinatgemüse
- 5.60 Suppe mit Eigelb
- 5.61 Süsskartoffelpuffer mit Basilikum-Pesto
- 5.62 Tafelspitz nach klassischer Art
- 5.63 Tee Algentee
- 5.64 Tee Ginseng-Tee
- 5.65 Tee Koriandertee
- 5.66 Tee Kümmeltee
- 5.67 Tee Longanetea
- 5.68 Tee Rosmarintee
- 5.69 Tee Süßholz-Tee (herzstärkend)
- 5.70 Tee Wacholderbeeren

6. Wirkung der Lebensmittel

- 6.1 Zutaten verwenden: empfehlenswert

- 6.2 Zutaten verwenden: ja
- 6.3 Zutaten verwenden: wenig
- 6.4 Kontraindikativ wirkende Lebensmittel nicht verwenden

7. Komplementär

- 7.1 Adonisröschen
- 7.2 Arnika
- 7.3 Chili Schoten
- 7.4 Ginkgoblätter
- 7.5 Ringelblumenblüten

8. Grundlagen der Ernährung

- 8.1 Ernährung
- 8.2 Rezepte
- 8.3 Lebensmittel
- 8.4 Kräuter

9. Weitere Ernährungsvorschläge

10. EBNS - Software für die Ernährungsberatung

1 Ernährung bei TCM - Herz - Blut Mangel

Diese Empfehlungen bitte immer mit Ernährungsberater/in, Arzt oder Diätologen/in absprechen! Die Rezepte und Zutatenlisten unterstützen die medizinischen Therapien.

Die Kalorienangaben frischer Zutaten (Obst und Gemüse) und die Inhaltsstoffe schwanken je nach Qualität und Erntezeit. Die Inhalte wurden von einer Diätologin und einer Ernährungsberaterin für die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) geprüft.

2 Therapiestrategie

Blut und Herz stärken (siehe auch Leberblut Aufbau), Geist beruhigen, Mitte stärken (Milz Qi Aufbau).

Heiß NEIN, warm WENIG (süß JA), kalt NEIN (salzig WENIG), neutral und erfrischend (sauer WENIG)

3 Vermeiden

Bitter-austrocknendes, Klaffe, Rotwein, Schwarz u Grüntee, Lamm, Zigaretten, scharf heiße u scharfwarme Gewürze, Yogitee, Alkohol, sehr salziges, Käse, Südfrüchte, zu viel Süßes, Hafer, Weizenauszugsmehl (wirkt heiß!!!), Stress, Bildschirme, spät schlafen.

4 Speiseplan

Kkal p. Portion

4.1 Frühstück

Champignonreis	410
Curryreis mit Rosinen und Nüssen	275
Datteln-Coco-Mandelmuss-Cous-Cous	483
Dinkelgrieß-Brei mit Beeren der Saison	243
Erbsengericht	406
Fruchtsuppe mit Kirschen, Logane und Lycii	189
Gemüse-Grieß-Suppe	198
Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei - ab 10. Monat	127
Geröstete Nüsse	973
Gerstenschrotsuppe	265
Hirse mit Ei und Butter	338
Hirsebrei mit gedünsteten Birnen	235
Karotten- Reisschleimsuppe	101

Karotten-Risotto	308
Kokosreis mit Kardamom.....	266
Kuzusuppe in der Früh	12
Polenta mit Spiegelei	410
Reis mit Pastinake	206
Reis-Congee mit Trockenfrüchten	210
Reis-Congee mit zerstoßenen Walnüssen	406
Reis-Dulce-Suppe	190
Reisnudelsuppe mit Shiitakepilzen	65
Reissuppe mit Algen	130
Reissuppe mit Ente	160
Reissuppe mit frischen Früchten	143
Rettichgemüse mit Meerrettich	196
Roter Traubensaft mit Eigelb	271
Selleriesaft	33
Spinatgemüse	291
Suppe mit Eigelb	173
Tee Algentee	0

Tee Ginseng-Tee	1
.....	
Tee Koriandertee	2
.....	
Tee Kümmeltee	2
.....	
Tee Longanetee	0
.....	
Tee Rosmarintee	1
.....	
Tee Süßholz-Tee (herzstärkend)	19
.....	
Tee Wacholderbeeren	10
.....	

4.2 Jause

Adzukibohnen-Reis-Suppe	199
.....	
Apfelmus mit Rosinen	73
.....	
Dinkelgrieß-Brei mit Beeren der Saison	243
.....	
Hirsebrei mit gedünsteten Birnen	235
.....	
Reissuppe mit Algen	130
.....	

4.3 Mittag

8 Schätze Reis	222
.....	
Adzukibohnen-Reis-Suppe	199
.....	
Andalusischer Fischtopf	348
.....	

Champignonreis	410
.....	
Curryreis mit Rosinen und Nüssen	275
.....	
Datteln-Coco-Mandelmuss-Cous-Cous	483
.....	
Dinkelgrieß-Brei mit Beeren der Saison	243
.....	
Ente mit Mungbohnen	746
.....	
Erbsengericht	406
.....	
Fruchtsuppe mit Kirschen, Logane und Lycii	189
.....	
Gelbe Linsensuppe	155
.....	
Gemüse-Grieß-Suppe	198
.....	
Geröstete Nüsse	973
.....	
Gerstenschrotsuppe	265
.....	
Geschnetzeltes Huhn mit Walnüssen und Sherry	304
.....	
Hirse mit Ei und Butter	338
.....	
Hühnersuppe mit Angelikawurzel und Bocksdornfrüchten	77
.....	
Hühnersuppe mit Eigelb und Petersilie	117
.....	
Hühnersuppe mit Grünkern, Petersilie und Sake	150
.....	
Indische Dalsuppe	255
.....	
Japanische	
Algensuppe	47

Karotten- Reisschleimsuppe	101
Karotten-Risotto	308
Karpfensuppe	166
Kartoffel-Gnocchi mit Gemüse und Basilikumsoße	166
Klassisches Ingwerhuhn mit Reiswein	357
Kokosreis mit Kardamom	266
Kürbisschnitzel mit Gewürzreis	437
Kürbissuppe	104
Linsen-Reis-Eintopf	232
Mungbohnen-Eintopf	665
Polenta mit Spiegelei	410
Putenbrust mit Gemüse (Asiatisch)	535
Reis mit gedämpftem Gemüse	166
Reis mit Pastinake	206
Reis-Congee mit Hühnerleber und Bocksdornfrüchten	175
Reis-Congee mit Trockenfrüchten	210
Reis-Congee mit zerstoßenen Walnüssen	406
Reis-Dulce-Suppe	190