

Barbara Temelie

Abnehmen mit der 5-Elemente-Ernährung

Leseprobe

[Abnehmen mit der 5-Elemente-Ernährung](#)

von [Barbara Temelie](#)

Herausgeber: Droemer Knauer Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b16397>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Inhalt

Gründlich ans Werk gehen - oder rasch zum Ziel?	9
Schlankheit, Gesundheit und ein langes Leben	12
Wegweiser.....	13

1. Teil

Fakten zum Thema Abnehmen

Kurznachrichten	15
Gutgläubigkeit macht dick	15
Gute Nachrichten zum Thema Übergewicht.....	21
Schlechte Nachrichten - Glutamat und Süßstoff.....	24
Wichtige Nachrichten zum Thema Fett.....	25
Übergewicht - nicht allein vom falschen Essen.....	28
Wasservergiftung - durch übermäßiges Trinken.....	33

2. Teil

Erkennen Sie Ihre Schwachpunkte

Gut vorbereitet für Ihre persönlichen Ziele.....	37
Persönliche Befundtabelle	42
Sind Sie betroffen?	44
Immer bei Übergewicht:	
Milz-Qi-Mangel mit Feuchtigkeit	44
Yang-Mangel: Kälte	48
Leber-Qi-Stagnation	51
Yang-Fülle: Hitze mit Feuchtigkeit	56
Leere-Hitze: Schlafstörungen	60

Bestimmen Sie Ihren Stoffwechsellyp.....	64
Frühstückstest.....	66

3. Teil

5-Elemente-Ernährung

Die beiden Grundprinzipien der 5-Elemente-Ernährung.....	67
Die thermische Wirkung.....	70
Die 5 Geschmäcker	78
5-Elemente-Kochen - Symphonie der Aromen.....	82
Kochen im Kreis herum - aus chinesischer Sicht	83
Die Praxis des Kochens im Kreis herum.....	87

4. Teil

Ernährungsempfehlungen

Vom Einstieg bis zum Ziel	89
Einstiegsphase - sich satt essen, <i>ohne</i> zuzunehmen	89
Der Einstieg - praktische Anleitung	95
Erläuterung zu den 5 Etappen	99
Erfahrungsberichte über die 5 Etappen in der Praxis	104
In 5 Etappen zum Ziel	108
Die 5 Etappen - praktische Anleitung.....	111
Ernährungsplan für die Gewichtsabnahme	119
Ernährungsplan.....	120

5. Teil

Rezepte aus der 5-Elemente-Küche

So kommen Sie genussvoll auf Ihre Kosten	127
Vorratshaltung und Qualität der Zutaten.....	133
Aromatische Zutaten - wichtige Hinweise	136
Rezepte	139
Basisrezepte für Getreide mit Morning-Express	140
Turbo-Frühstück aus Getreide.....	140
Basisrezept Hirse	140
Einfaches Hirse-Frühstück mit Ei	141
Basisrezept Vollkornreis	141
Reisfrühstück mit Sommersalat.....	142
Basisrezept Polento	143
Pikante Polenta	144
Polenta-Frühstück mit Spiegelei.....	145
Vom Acker und aus dem Garten.....	146
Apfel-Mango-Sahne zu Feldsalat mit gerösteten Walnüssen.....	146
Ein Klassiker: Heiße Birne mit Rucola.....	147
Marinierte Kichererbsen mit Bittersalaten und Champignons	148
Bekömmliche Bratkartoffeln mit viel Butter.....	150
Herzhaftes vom Geflügelhof, von der Weide und aus dem Wasser	152
Hühnerbrühe als Grundlage für Suppen	152
Mini-Steaks vom Geflügel mit viel Würze.....	154
Gemüse-Omelett und Variante mit Pilzen	156

Rinderbrühe als Grundlage für Suppen	157
Rindersteak mit Estragonbutter und Gemüse aus dem Ofen	159
Tatar vom Rindfleisch.....	162
Avocadocreme mit Kresse zu Räucherlachs.....	163
Süße Sünden	165
»Creme Susan« zu Erdbeeren	165
Süße Nikolaus-Polenta mit karamellisierter Birne	166
Aromatische heiße Früchte mit süßer Polenta.....	167

6. Teil

Nahrungsmitteltabelle

Hinweise zur Nahrungsmitteltabelle.....	169
Nahrungsmitteltabelle	173
Eiweiß-Quellen	173
Fett-Quellen	175
Kohlenhydrat-Quellen.....	175
Sehr Süßes.....	176
Pflanzliches.....	177
Aromatisches	179
Flüssiges.....	180

Anhang

Buchempfehlungen und Informationsquellen.....	181
Dank.....	187
Die Autorin	189



Barbara Temelie

[Abnehmen mit der
5-Elemente-Ernährung](#)

Sich satt essen und genießen

192 Seiten, kart.
erschienen 2013



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de