Barbara Temelie
Abnehmen mit der 5-Elemente-Ernährung

Leseprobe

Abnehmen mit der 5-Elemente-Ernährung
von Barbara Temelie
Herausgeber: Droemer Knaur Verlag

http://www.unimedica.de/b16397

Sie finden bei Unimedica Bücher der innovativen Autoren Brendan Brazier und Joel Fuhrmann und alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte und Superfoods.

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

Leseprobe von B Temelie,
„Abnehmen mit der 5-Elemente-Ernährung“
Herausgeber: Droemer Knaur Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Bestimmen Sie Ihren Stoffwechseltyp 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, *ohne* 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

Leseprobe von B Temelie,
„Abnehmen mit der 5-Elemente-Ernährung“
Herausgeber: Droemer Knaur Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

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

Leseprobe von B Temelie,
„Abnehmen mit der 5-Elemente-Ernährung“
Herausgeber: Droemer Knaur Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

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

Leseprobe von B Temelie,
„Abnehmen mit der 5-Elemente-Ernährung“
Herausgeber: Droemer Knaur Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Barbara Temelie

Abnehmen mit der 5-Elemente-Ernährung

Sich satt essen und genießen

192 Seiten, kart.
erschienen 2013

bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de