

Einkaufshilfe nach Temperamenten

Mirza
Ernährungsberatung
nach Avicenna

<u>Gewürze / Tee</u>	<u>Obst und Gemüse</u>	<u>Obst und Gemüse</u>
Ajwain (4)	Ananas (2)	Pfirsiche (2+3)
Anis (4)	Äpfel sauer (2)	Pfirsiche getrocknet (3)
Basilikum (4+5)	Äpfel süß (1)	Pflaumen (2)
Bockshornkleesamen (3+4)	Aprikosen frisch (4+5)	Pilze (2)
Brennessel (6)	Aprikosen getrocknet (3+4)	Porree (1+6)
Chili (3)	Artischocken (3)	Quitten (2)
Curcuma (5+6)	Auberginen (2)	Radieschen (3)
Curry (3+4+5)	Avocado (4)	Rhabarber (2)
Dill (5)	Banane (6)	Rosenkohl (2)
Estragon (4+5)	Birne (6)	Rote Beete (1)
Fenchel (5+6)	Bittermelone (3)	Rüben (5)
Hopfen (2)	Blumenkohl (3)	Ruccolasalat (3)
Ingwer frisch (5)	Blutorange (5)	Sellerie (5)
Ingwer gemahlen (4+5)	Brokkoli (2)	Spinat (3)
Kakao (2)	Chicorée (4)	Stielmus (2)
Kamille (5)	Clementinen (1)	Tomaten (3+4)
Kapern (2)	Datteln frisch (3+4)	Wassermelone (1)
Kardamom grün (5+6)	Datteln getrocknet (3)	Weintrauben rot (2+3)
Kardamom schwarz (2)	Erdbeeren (2)	Weintrauben weiß (3+4)
Koriander frisch (5)	Feigen (2+3)	Zitronen (2)
Koriander gemahlen (4+5)	Feldsalat (3)	Zitrusfrüchte (1)
Kreuzkümmel (5)	Fenchel (6)	Zucchini (1+5+6)
Kümmel (5)	Galiamelone (1+5+6)	Zwiebeln (3+4)
Lavendel (4)	Granatäpfel sauer (2)	
Lemongras (2)	Granatäpfel süß (1+6)	
Lindenblüte (4)	Gurken (1+6)	
Mehti (Bockshornkleekraut)(3+4)	Honigmelone (1+5+6)	Alle Beerensorten und
Melisse (3)	Kaki (Sharonfrucht) (5)	Kohlsorten sind dem
Mohn (3)	Kartoffeln (2)	Temperament 2 zugeordnet.
Muskat (3)	Kirschen (2)	
Nelken (3+4)	Knoblauch (3+4)	Alle Blattsalate nur nach
Oregano (3+4)	Kohl alle Sorten (2)	Rücksprache.
Paprika gemahlen (3+4)	Kohlrabi (5)	
Pfeffer (4+5)	Kürbis (5)	
Pfefferminze (4)	Lauch (1+6)	
Rosenblätter (6)	Limonen (2)	<u>Nüsse / Knabbereien</u>
Rosmarin (3)	Litschi (1)	Cashewnüsse (5)
Salbei (4)	Mais (2)	Erdnüsse (2)
Salz (4+5)	Mango (3+4+5)	Haselnüsse (2)
Sandelholz (6)	Meerrettich (6+1)	Kichererbsen geröstet (2+3)
Schafgarbe (4)	Mispeln (1+6)	Kokosnuss (2)
Schwarzkümmel (3+4)	Möhren (1+5+6)	Macadamianüsse (2)
Senf (3)	Nektarinen (2+3)	Mandeln (5+6)
Thymian (4)	Okraschoten (1+6)	Pinienkerne (5)
Zimt (3)	Oliven grün (3+4+5)	Pistazien (4+5)
	Oliven schwarz (2+3)	Rosinen (3+4)
	Papaya (5)	Sesamsamen (5)
	Paprika (3+4)	Sonnenblumenkerne (2)
	Pastinak (5)	Walnüsse (3+4)
	Petersilie (4)	
	Petersilienwurzel (4)	

