



Women's Matters

Lista produktów wg natury termicznej



PRODUKTY NEUTRALNE



Warzywa

dynia, fasolka szparagowa, groszek zielony, kapusta biała/czerwona /włoska/ pekińska, marchewka, pietruszka (korzeń), ziemniaki, buraki, kalarepa, bób, jarmuż, papryka pomarańczowa i czerwona

Owoce

daktyle, figi, winogrono, śliwki, jabłko

Zboza

owies, kasza jaglana, gryka, polenta, ryż, orkisz, żyto

Mieso

wołowina, cielęcina, gęś, kaczka

Ryby i owoce morza

homar, karp, okoń, ostrygi, sardynka, śledź, tuńczyk

Nabiał

jaja, mleko kozie/ krowie/ owcze, śmietana

Orzechy i nasiona

sezam czarny, słonecznik, migdały, orzechy laskowe, nasiona dyni, nerkowce

Strączkowe

sezam czarny, słonecznik, migdały, orzechy laskowe, nasiona dyni, nerkowce

Przyprawy/ dodatki/ napoje

cukier trzcinowy, grzyby, melasa, masło, masło ghee, kakao, kawa zbożowa, majeranek, oleje sezamowy/ słonecznikowy/sojowy, oregano, pyłek pszczeleli

Zioła

bez czarny, dziurawiec, lukrecja, nagietek, rumianek

Techniki obróbki

blanszowanie, gotowanie na parze



PRODUKTY OGRZEWAJACE



Warzywa

cebula, cebula dymka, chrzan, **czosnek**, pietruszka (natka), słodkie ziemniaki, fenkuł, por, szczypiorek, dynia hokkaido

Owoce

czereśnie, brzoskwinie, morele, wiśnie

Zboza

gryka (palona), komosa ryżowa

Mieso

bażant, dziczyzna, jagnięcina, koźlina, kurczak, **baranina**, indyk

Ryby i owoce morza

krewetka, omulek, węgorz, dorsz, pstrąg, flądra

Nabiał

ser z mleka koziego

Orzechy i nasiona

orzech włoski, kasztany jadalne

Zioła

arcydzięgiel, jaśmin, ostropest plamisty, szalwia, owoc kopru włoskiego

Przyprawy/ dodatki/ napoje

anyżek, bazylia, curry, cynamon (**kora** i gałązki), cząber, estragon, **gałka muszkatołowa**, gorczyca, goździk, **imbir suszony**, imbir, jałowiec, kardamon, kawa, kminek, kozieradka nasiona, kumin, kurkuma, liść laurowy, ocet winny (jabłkowy, balsamiczny, ryżowy), olej z orzechów włoskich, papryka, **chili**, pieprz czarny/biały/ **cayenne**, rozmaryn, tymianek, wanilia, **alkohol**, **herbaty korzenne typu yogi tea**, cukier brązowy muscovado

Techniki obróbki

pieczenie, grillowanie, smażenie, prażenie, wędzenie, długie gotowanie, gotowanie w szybkowarze, gotowanie z użyciem alkoholu



PRODUKTY OCHŁADZAJACE



Warzywa

rukola, bakłażan, boćwina, cukinia, kalafior, kapusta kiszona, karczoch, **ogórek**, pomidor, **rabarbar**, rzodkiew, rzeżucha, sałata, seler naciowy, seler korzeń, szczaw, szparagi, szpinak, kielki

Owoce

agrest, ananas, **arbuz**, awokado, **banan**, brokuł, **cytryna**, grejpfrut, gruszka, jagoda, jeżyna, **kiwi**, kokos, malina, mandarynka, mango, melon, mirabelka, pomarańcza, porzeczka czerwona, truskawka, żurawina

Zboza

jęczmień, otręby pszenne, pszenica

Mieso

królik, wieprzowina

Ryby i owoce morza

krab, łosoś, **rak**

Nabiał

jogurty, maślanka, serek wiejski

Orzechy i nasiona

sezam biały

Zioła

dziurawiec, lawenda, mięta pieprzowa, mniszek lekarski, nawłóć, pokrzywa, prawoślaz, przywrotnik, **skrzyp**, tasznik pospolity

Przyprawy/ dodatki/ napoje

herbata zielona, lubczyk, **wodorosty (kombu, arame, wakame)**, mikroalgi (**spirulina**, chlorella), pieczarki, piwo, sól, soki owocowe i warzywne

Techniki obróbki

gotowanie w dużej ilości wody, peklowanie, kiszenie, gotowanie z ochładzającymi składnikami (owoce, kielki itp.)





Porada

Niech Twoją bazą będą produkty neutralne - które harmonizują, równoważą. Pokarmy ochładzające i ogrzewające powinny być zawsze dodatkiem. Zasada złotego środka jest gwarancją tego, że organizm sam będzie próbował odzyskać równowagę. Jeżeli czujesz, że potrzebujesz się ogrzać czy schłodzić – sięgaj po te produkty bądź po odpowiednie techniki przygotowania, ale rób to z wyczuciem.

jesli potrzebujesz wsparcia napisz
kontakt@womensmatters.pl



Polub Nas :)



Women's Matters