



Empfohlene Essenszeiten



Essenszeiten

Uhrzeit	Ungünstig	Günstig
6:00-10:00 Uhr Agni: Schleimigkeit, Kälte, regelmäßig	Käse, frisches Obst (nicht optimal, da später Heißhunger auf Würziges	Brot (für P okay, immer getoastet!) Obst + Nüsse, nur für P Getreidebrei, Gewürzsaft
10:00-14:00 Uhr Agni: heiß, von Öligkeit geprägt, stark	Nichts essen	Kartoffeln, Quark, Käse, Gemüse, Hülsenfrüchte, Joghurt, Fisch, Fleisch, frisches Obst bis 16:00 Uhr, Rohkost, Pilze, Eier
14:00-18:00 Uhr unregelmäßig, trocken, sensibel	Kuchen mit weißem Zucker	Brot, Joghurt/Kräuterlassi, eingeweichte Nüsse, Gebäck, geriebener Apfel, Reiswaffel mit Honig (K)
18:00-22:00 Uhr	Brot, Kartoffeln (Vorsicht bei regelmäßiger Einnahme), saures, bitteres, Käse, Rohkost, Eiweißhaltiges, Hülsenfrüchte nicht so optimal, ab 16:00 Uhr frisches Obst, Pilze, Schärfe ungünstig, Zwiebeln, Knoblauch, Salat, Quark, Fisch, Fleisch	Weizen, Buchweizen, Hirse, Quinoa (P), HF, Amaranth (P), süßes Gemüse am Abend, leichtes Getreide, Trockenfrüchte ins Gericht, süße Sahne, Kokosnussmilch, Ghee, Kardamom, Koriander, Kurkuma, Muskatnuss, Kreuzkümmel
22:00-02:00 Uhr	Chips, Schokolade	(falls Schichtdienst) süßes Gemüsegericht (Notfalls) Warme Gewürzmilch