

Kühlende Lebensmittel

Abkühlung findest du bei steigenden Temperaturen nicht nur von außen: Kühlende Lebensmittel helfen dir dabei, die Hitze an Sommertagen besser zu ertragen.

Obst & Gemüse

Ananas



Avocados



Blattsalate



Erdbeeren



Gurken



Kokos



Spinat



Tomaten



Wassermelonen



Zucchini



Zitronen



Kiwis



Getreide und Hülsenfrüchte

Couscous



Kichererbsen



Mungbohnen



Tofu



Reis



Quinoa



Kräuter & Gewürze

Basilikum



Fenchel



Koriander



Kurkuma



Minze und Pfefferminze



Salbei



Getränke

Grüner Tee



Kokoswasser



Wasser mit Geschmack



Tipps für kühlende Ernährung

- 1 Blanchieren oder kochen statt braten, grillen oder frittieren
- 2 Schwer verdauliches wie Fleisch und andere tierische Produkte vermeiden
- 3 zu süßen Früchten greifen
- 4 Auf Scharfe und wärmende Gewürze verzichten (Chili, Pfeffer, Ingwer, Zimt)
- 5 Koffein und Alkohol reduzieren