

Diese Liste dient nur als weiche Orientierung für häufiger zu wählende Nahrungsmittel. Du musst dich nicht ausschließlich von diesen Lebensmitteln ernähren. Es macht Sinn sie häufiger zu integrieren, aber schlussendlich zählt Diversität.

Fette - Proteine - Pflanzen

Fette	Native Pflanzenöle in guter Qualität (Olivenöl, Leinsamenöl, Hanföl), Gute Butter, Ghee, Natives Kokosöl, Nüsse und Samen, Nussmilch, Oliven, Avocado,
Proteine	Fleisch in Bioqualität oder direkt vom Erzeuger (insbesondere bei Geflügel), Wildfleisch, Fisch aus Wildfang, Eier, Hülsenfrüchte (Achte auf die richtige Zubereitung und Kohlenhydratgehalt), Tempeh, Käse (kein Blauschimmel)
Pflanzen	Prinzipiell alles =) Idealerweise in Bioqualität (da weniger/keine Pestizide und Herbizide): Dunkles Blattgemüse, Salat, Spinat, Brokkoli, Grünkohl, Mangold, Weißkohl, Zwiebeln, Pilze, Blumenkohl, Rosenkohl, Artichoken (sehr gut!), Alfalfa, grüne Bohnen, Sellerie, Bak Choy, Radischen, Brunnenkresse, Steckrübe, Spargel, Knoblauch, Fenchel, Lauch, Scharlotten, Frühlingszwiebeln, Ingwer, Yambohne, Petersilie, Wasserkastanie
Zuckerarme Früchte	Avocado, Paprika, Gurke, Tomate, Zucchini, Squash, Kürbis, Aubergine, Limonen, Zitronen, Beeren
Inulinhaltiges Gemüse (zu bevorzugen!)	(Jerusalem) Artichocken, Chicoree Wurzel, Pustebumen-Blätter, Knoblauch, Lauch, Spargel, Bananen

Fermentierte Lebensmittel

Idealerweise stellst du deine fermentierten Lebensmittel selbst her. Gekaufte Produkte werden in der Regel hocherhitzt und pasteurisiert, sodass die Mikroorganismen absterben und das Lebensmittel seine wohltuende Wirkung verliert.



Kombucha	Auf Grundlage von guten, losen Teeblättern
Eingelegtes Gemüse	Besonders: Sauerkraut, Kimchi, eingelegte Gurken
Fermentierte Milchprodukte	Kefir und Joghurt, idealerweise Ziegenmilch oder Kokosnussbasis.
Fermentierte Sojaprodukte	Tempeh, Miso, Natto

Polyphenolhaltige Lebensmittel (Genussmittel)

Tee und Kaffee	Lose Teeblätter, insbesondere grüner Tee (Jasmin, Sencha, Gunpowder, Oolong) ist vorzuziehen. Kaffee mit leichter Röstung und sehr guter Qualität, da sonst häufig die Polyphenole zerstört wurden und Pestizide enthalten sind
Wein	Idealerweise trockene Rotwein
Superfoods	Kakao (insbesondere dunkle Schokolade), Gerstengras, Weizengras, Apfelessig, Regionalen Rohhonig (Manuka oder direkt vom Imker), Knochenbrühe
Kräuter und Gewürze	Jegliche Kräuter und Gewürze, idealerweise frisch

In Maßen in Ordnung

	<ul style="list-style-type: none"> • Kuhmilchprodukte und Sahne (zB in Rezepten, Kaffee, Tee) • Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen) Ausnahme: Kichererbsen (Hummus ist OK) • Glutenfreies Getreide: Amaranth, Buchweizen, Reis, Quinoa, Hirse, Sorghumhirsen, Teff • Haferflocken, die wirklich glutenfrei sind • Süßstoffe: natürliches Stevia und Schokolade
--	--



