

# Diese Nahrungsmittel haben sich aus Erfahrung als bekömmlich bewährt

Fett gedruckt: Lebensmittel kann oft gegessen werden und ist das ganze Jahr über geeignet

Eiweiß	GETREIDE	GEMÜSE	FETTE UND ÖLE	NÜSSE · KERNE · MANDELN	OBST	GEWÜRZE	GETRÄNKE
<p><b>TIERISCH:</b></p> <p><b>MEERESFISCH</b></p> <p>Heilbutt <b>Hering</b> <b>Bio-Lachs</b> Makrele Sardinen Seelachs Schellfisch <i>ab und zu:</i> Süßwasserfisch wie Bio-Forelle</p> <p><i>selten: Wildlachs, Räucherfisch</i></p> <p><b>Bio-EIER</b></p> <p><b>Bio-GEFLÜGEL</b> Bio-FLEISCH</p>	<p><i>ohne Gluten - täglich:</i> <b>Rundkornreis</b></p> <p><i>zur Ergänzung:</i> Amaranth Buchweizen Hirse Quinoa selten: Wildreis, Süßer Reis</p> <p><i>wenig Gluten - selten:</i> Dinkel Gerste Grünkern Hafer evtl. Kamut</p> <p><i>Nudeln aus:</i> <b>Emmer</b> (wenig Gluten) Buchweizen Mais Reis</p>	<p>Bleichsellerie Blumenkohl <b>Broccoli</b> Brunnenkresse Champignons Chicoreé/Endivie Fenchel Frühlingszwiebeln grüne Bohnen grüne Erbsen Grünkohl Gurken Hokkaido-Kürbis Klettenwurzeln Knollensellerie Kohlrabi, auch Blätter Kürbis (kleine feste Arten) Löwenzahnwurzel und -blätter Mairübchen Mais <b>Mohrrüben</b> Pak-Choi Pastinaken Petersilienwurzeln Porree/Lauch Radieschen, auch Blätter Rettich Römischer Salat Rosenkohl Rotkohl Rote Bete Rübenblätter Sauerkohl Shiitake-Pilze Sellerie Spitzkohl Stangensellerie Steckrüben Süßkartoffeln Topinambur Weißkohl Wirsingkohl Zucchini im Sommer <b>Zwiebeln</b></p> <p>alle Salate</p> <p><i>Nachtschattengewächse meiden:</i> Auberginen, Kartoffeln, Paprika, Tomaten ...</p>	<p><i>kochen und braten:</i> <b>Kokosfett/öl</b> <i>auch auf's Brot</i></p> <p><i>kalt:</i> <b>Sauerrahmbutter</b></p> <p><i>Salatsoße:</i> Kokosmilch Olivenöl</p> <p><i>zur Abwechslung:</i> wenig von qualitativ hochwertigen Pflanzenölen wie Kürbiskernöl, Walnußöl etc.</p> <p><i>gar nicht:</i> Leinöl</p>	<p><b>NÜSSE · KERNE · MANDELN</b> → in Salzwasser über Nacht eingeweicht</p> <p>Haselnüsse Walnüsse Mandeln und andere</p> <p><i>nicht täglich:</i> Paranüsse</p> <p>Kürbiskerne Sesamsamen Sonnenblumenkerne und andere</p> <p><i>nicht einweichen:</i> Erdnüsse Macadamia Cashew</p> <p>Mandelmus Nussmus Sesampaste (Tahin)</p>	<p>→ <i>möglichst sehr reif und nach Jahreszeit</i></p> <p>Äpfel Aprikosen <b>Beeren</b> Birnen Kirschen Pflaumen Pflirsiche Trauben Wassermelone (<i>wenig</i>)</p> <p>→ <i>Obst ist als Kompott leichter bekömmlich</i></p> <p>Jedes Trockenobst unbedingt mehrere Stunden einweichen! (enthält extrem viel Fruck Zucker)</p>	<p>→ <i>keine scharfen Gewürze wie Pfeffer, Paprika, Curry</i></p> <p><i>salzen:</i> <b>Ur-Salz</b> <b>Himalaya-Salz</b> <b>Meersalz</b></p> <p><i>nachwürzen:</i> <b>Tamari</b> Shoju</p> <p><i>auf Getreide:</i> <b>Sesamsalz</b> (Gomasio)</p> <p><i>salzig/sauer:</i> <b>Ume-Würzessig</b> (Ume-Su)</p> <p><b>Zitrone</b></p> <p><i>scharf:</i> <b>Ingwer</b> <b>Knoblauch</b> Meerrettich Senf</p>	<p>Gefiltertes <b>Leitungswasser</b> <i>siehe:</i> multipurewasser.de</p> <p>Zitronenwasser</p> <p><i>ab und zu:</i></p> <p>Bancha-Tee Kukicha-Tee Grüner Tee Früchtetee Kräutertee Roibush-Tee Getreidekaffee verdünnter Gemüse- oder Fruchtsaft Reismilch</p> <p>Bio-Bier Bio-Wein</p>
<p><b>PFLANZLICH:</b> BOHNEN, LINSEN, ERBSEN <i>enthalten ca. 50 % pflanzliches Eiweiß und Kohlenhydrate= nicht so viel davon essen</i></p> <p><b>Azukibohnen</b> Kichererbsen Rote Linsen Grüne Linsen</p> <p><i>Viele andere Sorten je nach Bekömmlichkeit</i></p> <p><i>selten oder gar nicht</i> große Bohnensorten (Kidneybohnen)</p> <p><i>im Notfall:</i> Hülsenfrüchte aus dem Glas</p>	<p><b>Roggen-Sauerteigbrot</b> (soweit bekömmlich) Essener Urkeimbrot Buchweizenbrot (selbst gebacken)</p> <p><i>ab und zu:</i> Knäckebrötchen Maiswaffeln Pumpernickel Reiswaffeln</p> <p><i>selten:</i> Haferflocken und andere</p> <p><i>gar nicht:</i> Weizen Bulgur Couscous</p>		<p>MEERESALGEN</p> <p><i>täglich in kleiner Menge:</i></p> <p>Arame <b>Dulse</b> Hiziki <b>Kombu</b> Nori <b>Wakame</b></p>	<p><b>Mineralstoffe &amp; Entgiftung</b></p>	<p><i>Süßsen:</i></p> <p><b>Reisirup + Stevia</b> Gerstenmalz Reismalz Kokosblütenzucker</p> <p><i>zum Andicken von Kompott und Saucen:</i></p> <p><b>Kuzu</b> Pfeilwurzelmehl</p>	<p><b>KRÄUTER</b></p> <p>Basilikum Bohnenkraut Dill Lorbeer Petersilie Schnittlauch Thymian etc. <i>... und andere, frisch oder getrocknet</i></p>	
	<p><b>Kohlenhydrate</b></p>						