

ERNÄHRUNGSLISTE

Nahrungsmittel, die empfohlen sind:

Getreide: Dinkel, Mais, Reis

Fisch, Meeresalgen, Meersalz (nicht jodiert!)

Fleisch: Lamm, Ziege, Reh, Hirsch, Geflügel (auf Quelle achten!)

Käse: Ziegen-/Schafskäse

Gemüse: Salate, Fenchel, Karotten, Pastinaken, Süß-Kartoffeln, Spinat, Mangold, Pilze (keine Champignons), Artischocken, Rettich, Rote Beete, Kürbis, Zucchini, Gurke, grüner Spargel, Sellerie, Melde (wild gewachsen), Schwarzwurzeln, Zuckerhut usw.

Obst (reif und ungespritzt!)

Rotweinessig

Öle: Oliven, Sonnenblumen, Distel

Hülsenfrüchte: alle, z.B. Kichererbsen, Erbsen, Linsen, Bohnen

Maronen, Mandeln, Walnüsse

Nahrungsmittel, die zu meiden sind:

Nachtschattengewächse: Kartoffeln, Tomaten, Peperoni, Paprika, Chili, Pepperoni, Auberginen

Kohlarten: wie Broccoli, Rosenkohl, Blumenkohl, Kohlrabi usw.

„Küchengeifte“: Lauch, Erdbeeren, Zwetschgen, Chicorée Salat, weißer Spargel

Fleisch: Schwein, Pferd, Rind/Kalb, Wurstwaren, Kaninchen, Hasen

Fisch: Muscheln, Calamari

Butter, Sahne, Milchfett und Hartkäse (Erzeugnisse der Kuh)

Weißer Zucker, Süßes, Erdnüsse

Jodsalz

Alkohol: Weißer Wein, Rosé, Sekt, Bier, Schnäpse (Rotwein in Maßen erlaubt)

Kaffee und Schwarztee, kohlenensäurehaltige Getränke