

Ernährungs-Faltplan

FISCH



GEMÜSE

(BEVORZUGT GRÜN UND DUNKEL, ABER AUCH BUNT)

ARTISCHOCKEN

AUBERGINEN

BAMBUS

BROKKOLI



KNOBLAUCH

KOHL (ALLE ARTEN, AUCH UND GERADE SAUERKRAUT)

MÖHREN

PILZE



SALAT

RADIESCHEN

ROTE BEETE

SALATGURKEN

SAUERKRAUT

ZWIEBEL





KERNE (SONNENBLUME, KÜRBIS)

KRÄUTER & GEWÜRZE

FRISCHE KRÄUTER NACH GUSTO

KURKUMA

PFEFFER

KREUZKÜMMEL

SCHWARZKÜMMEL

CURRY

INGWER



„MILCH“ (DINKEL-, HAFER-, KOKOS-, REIS-, MANDELMILCH)

NÜSSE (MACADAMIA, MANDEL, PECAN, CASHEW)

OBST (BEEREN)



ÖLE & FETT

(KOKOSFETT, LEINÖL, HANFÖL, OLIVENÖL
(KALTEXTRAHIERT, BIO, EXTRA VERGINE))



SESAM

TEE (GRÜN & KRÄUTER)



BROT (SELBST GEBACKEN)

BUCHWEIZEN

COUSCOUS

EIER

FLEISCH, BIO, MAGER (RIND UND HUHN)

> PAROLÉ „SONNTAGSBRATEN“

GETREIDE (DINKEL, HAFER)

HÜLSENFRÜCHTLER

KARTOFFELN

KAFFEE

LEBER

MAIS

OBST (DER SÜßE REST)

POLENTA

REIS

SALZ

TOMATEN

PAPRIKA

SCHAFSKÄSE

ZIEGENKÄSE

ZUCKER (ISOMALTULOSE, GALAKTOSE, ROHROHRZUCKER)

IN AUSNAHMEFÄLLEN:

CHAMPAGNER (AN SILVESTER) · ZARTBITTERSCHOKOLADE (>70% KAKAO)



ALKOHOL

BREZELN

BROT (INDUSTRIELLES, AUCH VOLLKORN)

CORNFLAKES

CHIPS & CRACKER

DOSENGERICHTE/FERTIGGERICHTE

(GEHÄRTETE FETTE, MODIFIZIERTE STÄRKE)

ERDNÜSSE

FAST FOOD

GENMANIPULIERTE PRODUKTE

INDUSTRIEMEHLE

INDUSTRIEZUCKER

KUHMILCHPRODUKTE

MAISCHIPS

MARGARINE

PFLANZENFETTE (GEHÄRTET)

SCHWEINEFLEISCH

SCHMALZ

SOFTDRINKS (AUCH: „ZERO“-PRODUKTE)

SÜßIGKEITEN

WEIßMEHLPRODUKTE

WURST

