

EMPFOHLENE NAHRUNGSMITTEL :

- ◆ Obst: frisch, tiefgefroren, getrocknet, entsaftet, in Dosen
- ◆ Gemüse: frisch, tiefgefroren, getrocknet, entsaftet, aus der Dose/dem Glas
- ◆ Vollkorn: Amaranth, Gerste, Vollkornreis, Haferflocken, Quinoa, Hirse, Vollkornweizen
- ◆ Nüsse und Saaten: Mandeln, Cashewkerne, Pekannüsse, Pinienkerne, Walnüsse, Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne, alle Nussöle
- ◆ Brot: Vollkornbrot ohne Hefe, Zucker und Konservierungsmittel
- ◆ Hülsenfrüchte (getrocknet oder aus der Dose): schwarze Bohnen, Schwarzaugenbohnen, weiße Cannellini-Bohnen, Kichererbsen, Kidneybohnen, alle Sorten Linsen, Pintobohnen, Schälerbsen.
- ◆ Öle: Rapsöl, Kokosöl, Leinöl, Traubenkernöl, Olivenöl, Erdnussöl, Sesamöl
- ◆ Getränke: Wasser ohne Kohlensäure
- ◆ Sonstiges: Kräuter, Gewürze, Salz, Pfeffer, Gewürzmischungen, Sojaprodukte, Tofu

NAHRUNGSMITTEL , DIE GEMIEDEN WERDEN SOLLTEN:

- ◆ Fleisch: alles, auch Fisch
- ◆ Milchprodukte: alle (Sahne, Butter, Milch, Joghurt, Quark, Käse)
- ◆ Eier
- ◆ Süßmittel: Agavendicksaft, künstliche Süßstoffe, Honig, Zuckerrübensirup, Vollrohrzucker, Sirup, Stevia
- ◆ Brot und Hefe: alle Hefebrotsorten und Backwaren
- ◆ Alle verarbeiteten Lebensmittel: künstliche Aromen, Lebensmittelzusätze, Konservierungsmittel, Weißmehl, weißer Reis.
- ◆ Alle Fertiggerichte, einschließlich Chips, Flips & Co.
- ◆ Feste Fette: Schmalz, Margarine
- ◆ Getränke: Alkohol, Koffein, alle kohlenstoffhaltigen Getränke, grüner Tee, Kräutertee, Tee