

Einkaufsliste Was Ihnen guttut

PHASE 1 / FRISCH

Gemüse und Obst und Kräuter

Aubergine	Kohlrabi	Staudensellerie	Erdbeeren	Dill
Blumenkohl	Lauch	Sauerkraut, frisch	Feige	Kresse
Brokkoli	Mairübchen	Steckrübe	Granatapfel	Kräuter der Provence
Chilischote	Paprika	Tomate	Grapefruit	Bohnenkraut
Fenchel	Pilze	Topinambur	Heidelbeeren	Petersilie
Gurke	Radieschen	Zucchini	Himbeeren	Minze
Ingwer	Salat	Zwiebel	Honigmelone	Koriander
Karotte	Salatgurke	Aprikose	Kirschen	Thymian
Knoblauch	Schalotte	Avocado	Mango	
Knollensellerie	Spargel (weiß/grün)	Birne	Orange	
Kohl	(Baby-)Spinat	Brombeeren	Papaya	

Fleisch/Wurst

Fisch

Milchprodukte

Käse

Milchersatz

Pute	Lachs	Milch	Cheddar	Mandeldrink
Hähnchen	Skrei	Buttermilch	Ziegenkäse	Cashewdrink
Lamm	Heilbutt	Kefir	Feta	Kokosdrink
Rind	Zander	Naturjoghurt	Parmesan	Sojadrink (Vorsicht, Allergierisiko!)
Roastbeef	Garnelen	Crème fraîche	Mozzarella	
magerer Schinken	Krabbe	Quark	Frischkäse	
Kalb	Dorade	Ricotta	Hüttenkäse	
Eier	Thunfisch	Sahne, saure Sahne		
		Mascarpone		

PHASE 2 / FRISCH

Gemüse und Obst

Pastinake
Petersilienwurzel
Rote Bete
Erbsen
Kürbis
Banane
Süßkartoffel

PHASE 2 / VORRAT

Getreide

Quinoa, Amaranth
Haferflocken
Wildreis
(Bio-)Vollkornreis
Hafer- und Dinkelkleie
Vollkornmehl (Hafer, Dinkel, Roggen)
Buchweizen
Bulgur

Zucker, Sirup

Ahornsirup
Kokosblütenzucker
Birkenzucker
Honig

Trockenobst

Softaprikosen, ungezuckert
Datteln, ungezuckert
Feigen, ungezuckert

PHASE 1 / VORRAT

Nüsse, Samen

Mandeln (ganz/geh.)
Leinsamen, Sesam, Mohnsamen
Walnüsse
Cashewkerne
Macadamianüsse
Sonnenblumenkerne
Haselnüsse
Kürbiskerne
Flohsamenschalen
Chiasamen
Kokosraspel, ungez.
Pistazien
Nussmus (Cashew-, Mandel-, Sesammus)

NAHRUNGSERGÄNZUNG

Präbiotika

Flohsamenschalen, gemahlen
Inulinpulver
Sauerkraut, frisch, ungekocht
Kefir

Omega-3-Fettsäuren

Leinöl, Weizenkeimöl mit DHA
