

PHASE 1 / VORRAT

Nüsse, Samen	Hülsenfrüchte*	Öle	Gewürze	Konserven
Mandeln (ganz/geh.)	Kichererbsen	Erdnussöl	Cumin	Thunfisch (in Eigensaft)
Leinsamen, Sesam, Mohnsamensamen	Erdnüsse	Kokosöl	Curry	Oliven
Walnüsse	Bohnen	Olivenöl	Chili	Artischockenherzen
Cashewkerne	Linsen	Leinöl (Omega-safe Herstellung)	Kurkuma	Senf
Macadamianüsse	Tofu natur	Herstellung)	Fenchel	Tomatenmark
Sonnenblumenkerne	Räuchertofu	Weizenkeimöl (Omega-safe Herstellung)	Anis	Kapern
Haselnüsse	Seidentofu	Sonnenblumenöl	Muskat	geschälte Tomaten
Kürbiskerne	*Sowie Produkte aus Hülsenfrüchten.	Sesamöl	Pfeffer	
Flohsamenschalen		Mohnöl	Paprika	
Chiasamen			Zimt	Tee
Kokosraspel, ungez.	Mehle			Kräutertee
Pistazien	Hanfsamenmehl			Basentee
Nussmus (Cashew-, Mandel-, Sesammus)	Haselnussmehl		Außerdem	Früchtetee
	Kichererbsenmehl		Kaffee	grüner Tee
	Mandelmehl		rohes Kakaopulver	

NAHRUNGSERGÄNZUNG – FÜR ALLE PHASEN

Präbiotika	Bei Bedarf
Flohsamenschalen, gemahlen	Bitterstoffe (ohne Alkohol als Spray oder Tropfen)
Inulinpulver	Vitamin D ₃ , B ₁₂
Sauerkraut, frisch, ungekocht (Reformhaus, Bioladen)	Magnesiumcitrat („Nahrungsergänzungsmittel“)
Kefir	

Omega-3-Fettsäuren

Leinöl, Weizenkeimöl mit DHA aus omegageschützter Herstellung