

**Bevorzuge für Deinen Verbrauch Lebensmittel, die in Deiner Region gerade Saison haben und aus biologischem Anbau stammen!**

GRÜNE LISTE DER SUPERFOODS				
Proteine	Kohlenhydrate	Fette	Früchte, Obst	Gemüse
<p><b>pflanzliche Proteine:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Chlorella</li> <li>Quinoa</li> <li>Chiasamen</li> <li>Leinsamen</li> <li>Lupinenprotein</li> <li>weiße Bohnen</li> <li>schwarzer Reis</li> <li>Linsen</li> <li>Kichererbsen</li> <li>Jackfrucht</li> <li>Mandeln</li> <li>Mandelmilch, Hafermilch, Reismilch</li> </ul> <p><b>tierischen Proteinen:</b></p> <p><u>Fleisch:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wild</li> <li>Lamm</li> <li>Huhn</li> <li>Pute</li> </ul> <p><u>Fische:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bachforelle</li> <li>Heilbutt</li> <li>Hering</li> <li>Kabeljau</li> <li>Makrelen</li> <li>Rotbarsch</li> <li>Sardinen</li> <li>Schellfisch</li> <li>Scholle</li> <li>Schwertfisch</li> <li>Seezunge</li> <li>Zander</li> <li>Wildlachs</li> </ul> <p><u>Meeresfrüchte:</u> Garnelen, Shrimps, Muscheln</p> <p><u>Eier</u> <u>Ziegenkäse</u> <u>Schafskäse</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Amaranth</li> <li>Wildreis</li> <li>roter Reis</li> <li>Buchweizen</li> <li>Hirse</li> <li>Quinoa</li> <li>Kürbis</li> <li>Maniok</li> <li>Süßkartoffel</li> <li>Yams</li> </ul> <p><b>alle Gemüse nach Glykoplan →</b></p>	<p><u>Öle und Fette:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Avocado</li> <li>Butter</li> <li>Eigelb</li> <li>Hanföl</li> <li>Kokosöl</li> <li>Leinöl</li> <li>Olivenöl</li> <li>Nussöl</li> <li>Omega3-Fettsäuren aus Meeresalgen</li> </ul> <p><u>Samen, Kerne, Nüsse:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hanfsamen</li> <li>Kürbiskerne</li> <li>Sonnenblumenkerne</li> <li>Sesam</li> <li>Walnüsse</li> <li>Macadamia</li> <li>Paranuss</li> <li>Pekannüsse</li> <li>Pinienkerne</li> <li>Pistazien</li> <li>Mandeln</li> </ul> <p><u>Früchte</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Avocado</li> <li>Esskastanien</li> <li>Oliven</li> </ul>	<p><b>Behalte die Verzehrmenge und Tageszeit des Verzehrs im Auge. Beachte dazu den Zucker- und Ballaststoffgehalt der Frucht.</b></p> <p><b>Orientiere Dich am Glykoplan!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ananas</li> <li>Apfel</li> <li>Aprikose</li> <li>Aroniabeere</li> <li>Bananen</li> <li>Birnen</li> <li>Blaubeeren</li> <li>Brombeeren</li> <li>Erdbeeren</li> <li>Granatapfel</li> <li>Grapefruit</li> <li>Gojibeeren</li> <li>Himbeeren</li> <li>Kirschen</li> <li>Kiwi</li> <li>Limetten</li> <li>Mango</li> <li>Mandarinen</li> <li>Melonen</li> <li>Nektarinen</li> <li>Orangen</li> <li>Papaya</li> <li>Pfirsich</li> <li>Pflaumen</li> <li>Trauben</li> <li>Zitronen</li> </ul>	<p><b>Grüne Blattgemüse und alle Wildkräuter kannst Du unbegrenzt essen.</b></p> <p><b>Wurzelgemüse, die unter der Erde wachsen, haben einen höheren KH gehalt.</b></p> <p><b>Früchte von Nachtschattengewächsen können in Verbindung mit Entzündungen, Schmerzen, Darmentzündungen stehen.</b></p> <p><b>Achtbarkeit! Orientiere Dich am Glykoplan!</b></p> <p><u>Wildkräuter und Gräser</u> Sauerampfer Löwenzahnblätter Vogelmiere Gundermann Giersch Brennessel</p> <p><u>Gartenkräuter</u> Basilikum Koriander Oregano Majoran Beifuß Bohnenkraut Thymian Rosmarin Liebstöckel Petersilie Selleriegrün</p> <p><u>Wildkräuter</u> Löwenzahnblätter, Vogelmiere Giersch, Brennessel</p>



				<p>alle grünen Salate <u>und speziell alte Gemüsesorten</u> Lauch Mangold Spinat Sellerie</p> <p>Zwiebeln Knoblauch</p> <p><u>besonders gesundheitsfördernd die Gruppe der Kreuzblütler:</u> Rucola Senf Rettich Radieschen Meerrettich</p> <p><u>alle Kohlgemüse:</u> Brokkoli Blumenkohl Kohlrabi Weißkohl Rotkohl Rosenkohl Grünkohl</p> <p><u>Wurzelgemüse</u> Karotte Rote Beete Petersilienwurzel Pastinake Schwarzwurzeln Spargel</p> <p>Artischocke, Aubergine, Tomaten, Paprika, Chilli, Gurke, Zucchini, Kürbis</p> <p><u>Pilze:</u> Shitakepilze, Kräuterseitlinge, Austernseitlinge, Pfifferlinge</p> <p><u>Fermentiertes Gemüse:</u> Sauerkraut, Kimchi</p> <p><u>Algen</u></p>
<b>Proteine</b>	<b>Kohlenhydrate</b>	<b>Fette</b>	<b>Obst</b>	<b>Gemüse</b>