



Nahrungstabelle

Iss dich gesund & glücklich



Soviel Sie wollen	für gesunde Menschen	mit Zurückhaltung genießen
Getränke Brunnen-, Quell- und Leitungswasser, kohlenstofffreie Mineralwässer, Bohnenkaffee, Kräutertees, die nicht sauer schmecken, Kakao mit Vollmilch, Schwarz- und Grüntee	Getränke Neutrale, kohlenstoffhaltige Mineralwässer, Apfelsaft ungesüßert, < 2 dl roter Wein, < 3 dl gutes Bier, < 2cl Whisky oder Schnaps, Vollmilch (Milch ist grundsätzlich für Säuglinge und Kälber!)	Getränke Obst-, Trauben-, Gemüse-, Beerensaft, Hagebutten-, Fruchtschalen-, Eisenkraut, Birkenblätter-Schachtelhalm-Tee, Magermilch, Buttermilch, Sauermilch, Milch-Mixgetränke jeder Art, Schokoladen-Getränke, Aufbau-Nährmittel mit Milch, süße Mineral- und Tafelwässer, Cola-Getränke, Essig, Getreide-, Früchtekaffee
Milchprodukte Tafelbutter, Bratbutter, Vollrahm (ohne E 407 (Carragen)) alle Hartkäse, Ziegen- und Schafkäse, Fondue mit Gschwelli anstatt Brot.	Milchprodukte Joghurt, Quark, Weiß-Schimmelkäse (Camembert etc.), Weichkäse	Milchprodukte Kefir, Molke, Sauerrahm, sauer schmeckende, quarkähnliche Käse (Gervais- und Hüttenkäse), Kräuter-, Gewürz- und Nuss Käse
Getreide Körner sind eigentlich für Vögel und Hühner gedacht. Dinkelbrot, Hafer	Getreide Ruchbrot, Weißbrot, Halbweißbrot, Reis, Teigwaren, Mais, Hirse	Getreide alle Arten von Brot, inkl. Knäckebrot und Zwieback, Getreideflocken und Schrot, Vollreis, Vollkorn- und Soja-Teigwaren, Grieß, Mehlspeisen, Schleimsuppen, Saucen
Salate Endivien, Chicorée (rot, grün, weiß), Nüssler,- Kopfsalat, Gurken, junge Zucchini, Karotten, wenig Radieschen oder Rettich, Kohl, Chinakohl, Zuckerhut, Gemüsesalate nur gekocht	Salate Rohes Fenchelsalat, gekochte Rindfleisch, Tomaten nur als Garnitur. Rohsalate von Karotten, Sellerie und Rindfleisch	Salate Spinat-, Sauerrampfer-, Sauerklee-, Sauerkraut-Salat, Frucht Salat
Gemüse Alle Gemüse. Kartoffeln immer geschält und mit wenig Essig schwellen, damit das Solanin rausgeschwemmt wird. Pommes Frites	Gemüse Spargeln, Sellerie, Rindfleisch, Zwiebeln, Knoblauch	Gemüse Spinat, Lattich, Rhabarber, Tomaten, Peperoni,
Eiweiß-Speisen Süßwasser- und Meerfisch, Thon/Thunfisch in Olivenöl oder Salzwasser, Freiland Eier, geräucherter Fisch, Nüsse allgemein. Eier	Eiweiß-Speisen Hülsenfrüchte, Sojabohnen, Sojamehl, Tofu	Eiweiß-Speisen industriell aufbereitete Speisen. Fertigprodukte Burgers
Früchte (nur Saisonale Früchte essen) Süße Äpfel, Birnen, Melonen, Bananen, Khaki, grüne Feigen, Mango, Papaya in kleinen Mengen, Maroni, Feigen/Datteln (ungesüßert), Avocado	Früchte (nur Saisonale Früchte essen) Kirschen, Pfirsiche, Aprikosen, Trauben, Zwetschgen, Pflaumen, Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Preiselbeeren, süße Mandarinen, Orangen, Kiwi, Zitronen, Ananas	Früchte (nur Saisonale Früchte essen) saure Äpfel und Birnen; rote, weiße und schwarze Johannisbeeren, Grapefruit, saure Mandarinen und Orangen, Ananas, Sanddorn Mark, Hagebutten Mark, Holundersaft.
Fleisch Fleisch sollte allgemein und aus ethischen Gründen zurückhaltend und mit Dankbarkeit gegessen werden. Bevorzugen Sie wildlebende Tiere aus der hiesigen Jagd, oder das Fleisch vom Bauer nebenan.	Fleisch Nur aus artgerechter Haltung. Und denken Sie daran, weißes Kalbfleisch ist krankes Fleisch, da die Kälber zulang mit Milch gemästet werden und Gras bräuchten.	Sonstiges Süßwaren, raffinierter Zucker, (Honig und Zucker sind fast so sauer wie Essig!) Nikotin, alle raffinierten und gehärteten Öle und Fette.

!!! Diese Tabelle ist meiner Ansicht nach aus logischen Schlüssen und aus meinen Erfahrungen entstanden. Sie ist allgemein zu betrachten und „isst“ mit Vorsicht zu genießen 😊 !!! Hören oder fühlen Sie auf ihren Körper. Beobachten Sie, wie ihr Körper auf gewisse Nahrungsmittel reagiert.