



# Nahrungstabelle

## Iss dich gesund & glücklich



Soviel Sie wollen	für gesunde Menschen	mit Zurückhaltung genießen
<b>Getränke</b> Brunnen-, Quell- und Leitungswasser, kohlenstofffreie Mineralwässer, Bohnenkaffee, Kräutertees, die nicht sauer schmecken, Kakao mit Vollmilch, Schwarz- und Grüntee	<b>Getränke</b> 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!)	<b>Getränke</b> 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
<b>Milchprodukte</b> Tafelbutter, Bratbutter, Vollrahm (ohne E 407 (Carragen)) alle Hartkäse, Ziegen- und Schafkäse, Fondue mit Gschwelli anstatt Brot.	<b>Milchprodukte</b> Joghurt, Quark, Weiß-Schimmelkäse (Camembert etc.), Weichkäse	<b>Milchprodukte</b> Kefir, Molke, Sauerrahm, sauer schmeckende, quarkähnliche Käse (Gervais- und Hüttenkäse), Kräuter-, Gewürz- und Nuss Käse
<b>Getreide</b> Körner sind eigentlich für Vögel und Hühner gedacht. Dinkelbrot, Hafer	<b>Getreide</b> Ruchbrot, Weißbrot, Halbweißbrot, Reis, Teigwaren, Mais, Hirse	<b>Getreide</b> alle Arten von Brot, inkl. Knäckebrot und Zwieback, Getreideflocken und Schrot, Vollreis, Vollkorn- und Soja-Teigwaren, Grieß, Mehlspeisen, Schleimsuppen, Saucen
<b>Salate</b> Endivien, Chicorée (rot, grün, weiß), Nüssler,- Kopfsalat, Gurken, junge Zucchini, Karotten, wenig Radieschen oder Rettich, Kohl, Chinakohl, Zuckerhut, Gemüsesalate nur gekocht	<b>Salate</b> Rohes Fenchelsalat, gekochte Rindfleisch, Tomaten nur als Garnitur. Rohsalate von Karotten, Sellerie und Rindfleisch	<b>Salate</b> Spinat-, Sauerrampfer-, Sauerklee-, Sauerkraut-Salat, Fruchtsalat
<b>Gemüse</b> Alle Gemüse. Kartoffeln immer geschält und mit wenig Essig schwellen, damit das Solanin rausgeschwemmt wird. Pommes Frites	<b>Gemüse</b> Spargeln, Sellerie, Rindfleisch, Zwiebeln, Knoblauch	<b>Gemüse</b> Spinat, Lattich, Rhabarber, Tomaten, Peperoni,
<b>Eiweiß-Speisen</b> Süßwasser- und Meerfisch, Thon/Thunfisch in Olivenöl oder Salzwasser, Freilandeiern, geräucherter Fisch, Nüsse allgemein. Eier	<b>Eiweiß-Speisen</b> Hülsenfrüchte, Sojabohnen, Sojamehl, Tofu	<b>Eiweiß-Speisen</b> industriell aufbereitete Speisen. Fertigprodukte Burgers
<b>Früchte</b> (nur Saisonale Früchte essen) Süße Äpfel, Birnen, Melonen, Bananen, Khaki, grüne Feigen, Mango, Papaya in kleinen Mengen, Maroni, Feigen/Datteln (ungesüßert), Avocado	<b>Früchte</b> (nur Saisonale Früchte essen) Kirschen, Pfirsiche, Aprikosen, Trauben, Zwetschgen, Pflaumen, Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Preiselbeeren, süße Mandarinen, Orangen, Kiwi, Zitronen, Ananas	<b>Früchte</b> (nur Saisonale Früchte essen) saure Äpfel und Birnen; rote, weiße und schwarze Johannisbeeren, Grapefruit, saure Mandarinen und Orangen, Ananas, Sanddorn Mark, Hagebutten Mark, Holundersaft.
<b>Fleisch</b> 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.	<b>Fleisch</b> Nur aus artgerechter Haltung. Und denken Sie daran, weißes Kalbfleisch ist krankes Fleisch, da die Kälber zulang mit Milch gemästet werden und Gras bräuchten.	<b>Sonstiges</b> 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.