

Checkliste basische Lebensmittel

Obst:

Äpfel

Ananas

Aprikosen

Avokados

Bananen

Birnen

Frische Datteln ungesüßt

Feigen

Grapefruits

Mandarinen

Erdbeeren

Himbeeren

Kirschen

Honigmelone / Wassermelone

Johannisbeeren

Kokosnuss

Kiwis

Mangos

Pflaumen

Mirabellen

Pfirsiche / Nektarinen

Orangen

Papaya

Reineclauden

Stachelbeeren

Heidelbeeren

Quitten

Weintrauben

Zitronen

Pflaumen

Sternfrüchte

Gemüse:

Auberginen

Algen / Austernpilze

Blumenkohl

Brokkoli

Staudensellerie

Champignons

Chicoree

Chinakohl

Frühlingszwiebeln

Grünkohl

Gurken

Fenchel

Möhren

frische Erbsen

Kartoffeln

Grüne Bohnen

Lauch

Kürbis

Kohlrabi

Mangold

Paprika

Pastinaken

Petersilie

Pfifferlinge

Radieschen

Rettich

Romanesco

Rote Beete
Radicchio
rohe Tomaten
Rotkraut
Schalotten
Schwarzwurzeln
Spitzkohl
Steinpilze
Süßkartoffeln
Steckrüben
Sellerie
Weisskohl
Trüffel
Wirsing
Zucchini
Shiitake
Zwiebeln
Zuckermais (natur)

Salate & Kräuter und mehr:

Basilikum
Bohnenkraut
Bataviasalat
Borretsch
Brennnessel
Brunnenkresse
Kopfsalat
Eisbergsalat
Pfefferminze
Rucola

Kerbel
Gartenkresse
Ingwer
Kreuzkümmel
Rosmarin
Safran
Salbei
Rohes Sauerkraut
Spinat
Thymian
Zimt
Zitronenmelisse
Sauerampfer
Romanasalat
Löwenzahn
Piment
Merrettich
Lollo Salat rot und weiss
Koriander
Thymian
Kümmel
Kapern
Endiviensalat
Feldsalat
Eichblattsalat
Oregano
Schnittlauch
Dill
Friseesalat
Kichererbsen
Sonnenblumenkerne

Sesam

Kürbiskerne

Mandeln

Mandelmus

Mohn

Sesam

Leinsamen

gekeimter Dinkel

Buchweizen

Sahne (wird neutral eingestuft)

Süße Butter (Süßrahmbutter) (wird neutral eingestuft)

Ghee (neutral)

Gekeimte Mungobohnen

Gekeimte Linsen

Leinsamen

gekeimter Amaranth

Roggen gekeimt

Hirse

Dinkel gekeimt

Kräutertee

Senfsamen

Rotklee