

Lebensmittelliste zur Fäulnis-Milieu Sanierung

Lebensmittel Klassifizierung:

A - Gemüse	D - Kohlenhydrate	G - Obst
B - Hülsenfrüchte	E - Fette / Öle	H - Ballaststoffe
C - Samen/Kerne/Nüsse	F - Milchprodukte	

A - Gemüse	C - Samen/Kerne/Nüsse	E - Fette / Öle - Geringer Verzehr bei Leberbelastung
Artischocke	Cashewkerne	Arganöl (Achtung Omega 6)
Aubergine	Chiasamen	Avocado
Bärlauch	Erdnüsse (ohne NaCl)	Butter / Schlagobers
Blattgemüse	Gekeimte Sprossen	Erdnussöl
Blumenkohl	Hanfsamen	Hanföl (Omega 3)
Brokkoli	Haselnüsse	Haselnussöl (Achtung Omega 6)
Champignon	Flohsamen	Kokosnussöl (Kokosfett)
Chicoree	Kokosnuss	Kürbiskernöl (Achtung Omega 6)
Chinakohl	Kürbiskerne	Leinöl (Omega 3)

Fenchel	Leinsamen	Macadamiaöl
Frühlingszwiebel	Mandeln	Mandelöl (Achtung Omega 6)
Gelbe Rübe	Macadamianüsse	MCT-Öl
Grünes Gemüse	Mohn	Mohnöl (Achtung Omega 6)
Gurke	Paranüsse	Olivenöl
Karrotte	Pekannüsse	Planzliche Margarine
Kastanie	Sesam	Rapsöl
Knoblauch	Sonnenblumenkerne	Rotes Palmöl
Kohl	Walnüsse	Schwarzkümmelöl (Achtung Omega 6)
Kohlrabi	Cashewkernmus	Sesamöl (Achtung Omega 6)
Kohlsprosse	Erdnussmus	Walnussöl
Kraut, Rotkraut	Haselnussmus	
Kürbis	Kürbiskernmus	F - Milchprodukte
Lauch	Mandelmus	Kuhmilchprodukte (stark übersäuernd)
Mangold	Sesammus	Schafmilchprodukte
Melanzani	Sonnenblumenkernmus	Ziegenmilchprodukte
Oliven	Hanfmehl	

Pak Choi	Hanfnussmehl	Pflanzliche Milchprodukte
Paprika	Kokosmehl	Cashewkernmilch
Pastinake	Leinsamenmehl	Erbсенmilch
Peperoni	Mandelmehl	Hafermilch
Petersilienwurzel	Sonnenblumenkernmehl	Haselnussmilch
Pilze		Kokosmilch
Radicchio	D - Kohlenhydrate	Macadamianussmilch
Radieschen	„in Maßen“	Mandelmilch
Rettich	Mais	Reismilch
Rhabarber	Kartoffeln	Sojamilch
Romanesco	Süßkartoffeln	Sonnenblumenkernmilch
Rote Rübe	Reis, Wildreis	
Rübe	Hirse	Kokoswasser
Salat	Qinoa	Zitronensaft
Sauerkraut (Achtung Histamin)	Amaranth	G - Obst
Schalotte	Buchweizen	Obst jeder Art (Achtung KH/Zucker)
Schwarzwurzel	Erdmandeln	

Spargel	Kastanien	H - Ballaststoffe
Sellerie	Teff	Konjakwurzelmehl
Spinat	Yams	Konjaknudeln - rohnudeln.de
Spitzkohl	Hafer	Konjakreis - rohnudeln.de
Stangensellerie		
Tamarinde	Getreide (wenig)	Lizza Pizzateig
Tomate (Achtung Histamin)	Bulgur & Couscous	Lizza Brotteig
Topinambur	Dinkel, Urdinkel	Lizza Nudeln
Zucchini	Einkorn	
Zuckerhut	Emmer	B - Hülsenfrüchte
Zwiebel	Gerste	Bohnen
	Grünkern	Erbsen
	Kamut	Fisolen
	Roggen	Kichererbsen
	Weizen	Linsen
		Soja
		Süßlupine
		(Tofu)