

## Erlaubte Lebensmittel bei Gärungsmilieu Sanierung (je nach Allergien und Unverträglichkeiten)

### Lebensmittel Klassifizierung:

|                       |                      |                        |
|-----------------------|----------------------|------------------------|
| A - Gemüse gekocht    | D - Fleisch / Eiweiß | G - Obst (nur gekocht) |
| B - Hülsenfrüchte     | E - Fette / Öle      | H - Ballaststoffe      |
| C - Samen/Kerne/Nüsse | F - Milchprodukte    | I - Sonstiges          |

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

|                  |                     |                                      |
|------------------|---------------------|--------------------------------------|
| Chinakohl        | Leinsamen           | Leinöl (Omega 3)                     |
| Fenchel          | Mandeln             | Macadamiaöl                          |
| Frühlingszwiebel | Macadamianüsse      | Mandelöl (Achtung Omega 6)           |
| Gelbe Rübe       | Mohn                | MCT-Öl                               |
| Grünes Gemüse    | Paranüsse           | Mohnöl (Achtung Omega 6)             |
| Gurke            | Pekannüsse          | Oliveöl                              |
| Karotte          | Sesam               | Planzliche Margarine                 |
| Kastanie         | Sonnenblumenkerne   | Rapsöl                               |
| Knoblauch        | Walnüsse            | Rotes Palmöl                         |
| Kohl             | Cashewkernmus       | Schwarzkümmelöl (Achtung Omega 6)    |
| Kohlrabi         | Erdnussmus          | Sesamöl (Achtung Omega 6)            |
| Kohlsprosse      | Haselnussmus        | Walnussöl                            |
| Kraut, Rotkraut  | Kürbiskernmus       |                                      |
| Kürbis           | Mandelmus           | <b>F - Milchprodukte</b>             |
| Lauch            | Sesammus            | Kuhmilchprodukte (stark übersäuernd) |
| Mangold          | Sonnenblumenkernmus | Schafmilchprodukte                   |
| Melanzani        | Hanfmehl            | Ziegenmilchprodukte                  |

|                               |                              |                                    |
|-------------------------------|------------------------------|------------------------------------|
| Oliven                        | Hanfnussmehl                 |                                    |
| Pak Choi                      | Kokosmehl                    | Pflanzliche Milchprodukte          |
| Paprika                       | Leinsamenmehl                | Cashewkernmilch                    |
| Pastinake                     | Mandelmehl                   | Erbsenmilch                        |
| Peperoni                      | Sonnenblumenkernmehl         | Hafermilch                         |
| Petersilienwurzel             |                              | Haselnussmilch                     |
| Pilze                         | <b>D - Tierisches Eiweiß</b> | Kokosmilch                         |
| Radicchio                     | Fisch                        | Macadamianussmilch                 |
| Radieschen                    | Hirsch                       | Mandelmilch                        |
| Rettich                       | Huhn                         | Reismilch                          |
| Rhabarber                     | Känguruh                     | <del>Sojamilch</del>               |
| Romanesco                     | Krokodil                     | Sonnenblumenkernmilch              |
| Rote Rübe                     | Lamm                         | Kokoswasser                        |
| Rübe                          | Pute                         |                                    |
| Salat                         | Reh                          | <b>G - Obst</b>                    |
| Sauerkraut (Achtung Histamin) | Rind                         | Gekochtes Obst (Achtung KH/Zucker) |
| Schalotte                     | Strauß                       | Zitronensaft                       |
| Schwarzwurzel                 | Ziege                        |                                    |

|                           |                               |                             |
|---------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| Spargel                   | Eier                          | <b>H - Ballaststoffe</b>    |
| Sellerie                  |                               | Konjakwurzelmehl            |
| Spinat                    | <b>D- Pflanzliches Eiweiß</b> | Konjaknudeln - rohnudeln.de |
| Spitzkohl                 | Erbsenprotein                 | Konjakreis - rohnudeln.de   |
| Stangensellerie           | Reisprotein                   |                             |
| Tamarinde                 | Leinsamenprotein              | Lizza Pizzateig             |
| Tomate (Achtung Histamin) | S.B.K Protein                 | Lizza Brotteig              |
| Topinambur                | Kürbiskernprotein             | Lizza Nudeln                |
| Zucchini                  | Hanfprotein                   |                             |
| Zuckerhut                 |                               | <b>I - Sonstiges</b>        |
| Zwiebel                   | <b>B - Hülsenfrüchte</b>      | Dunkle Schokolade 90% - 99% |
|                           | Bohnen                        | Kaffee                      |
|                           | Erbsen                        | Rotwein (geringe Mengen)    |
|                           | Fisolen                       |                             |
|                           | Kichererbsen                  |                             |
|                           | Linsen                        |                             |
|                           | Soja                          |                             |
|                           | Süßlupine                     |                             |

|  |        |  |
|--|--------|--|
|  | (Tofu) |  |
|--|--------|--|

## Kohlenhydrat-Verringerung

- A) Resistente Stärke kochen
  1. Kartoffeln, Reis, etc. kochen
  2. Abkühlen lassen und abtrocknen
  3. Für 2 Tage in den Kühlschrank geben
  4. Herausnehmen, erhitzen und verzehren
  5. Rollierend kochen und aus dem Kühlschrank verzehren
- B) Kartoffeln schälen und über Nacht in Wasser einweichen.
  - Am nächsten Tag das Wasser weglegen.  
Dadurch werden Kohlenhydrate ausgeschwemmt
- C) Keimbrot – in Maßen essen
  - [www.keimbrot.at](http://www.keimbrot.at)