

Übersicht entzündungshemmender und basenbildender Lebensmittel

<u>Gemüse:</u>	Blumenkohl, Chicorée, Frühlingszwiebeln, Gurke, Knollensellerie, Oliven, Pastinaken, Rote Beete, Schalotten, Schwarzwurzel, Stangensellerie, Topinambur, Zucchini, Zuckerschoten, Brokkoli, Chinakohl, Fenchel, Grünkohl, Rotkohl, Weisskohl, Karotten, Kürbis (alle Sorten), Petersilienwurzel, Süsskartoffel, Zwiebeln, Knoblauch frische Erbsen, Spinat, Avocados, Zuckererbsen Sauerkraut (frisch)
<u>Salate, Kräuter, Gewürze:</u>	Eichblattsalat, Endivien, Kopfsalat, Romanasalat, Rucola, Bataviasalat, Chinakohl, Spinatsalat, Oregano, Pfeffer Basilikum, Brunnenkresse, Kardamom, Kurkuma, Majoran, Muskat, Petersilie, Pfefferminze Thymian, Winterkresse, Zitronenmelisse, Dill, Lorbeer, Schnittlauch
<u>Stark entzündungshemmend:</u>	Ingwer, Chili, Zimt, Kurkuma
<u>Pilze:</u>	Frische Austernpilze, Champignons, Pfifferlinge (Eierschwämmli), Shiitake, Trüffel
<u>Früchte:</u>	Feigen, Hagebutte, Rosinen, Stachelbeeren, Trauben, Brombeeren, Preiselbeeren, Aprikosen, Pfirsiche, Pflaumen, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Äpfel, Birnen, Kirschen, Ananas, Datteln, Mirabellen, Zwetschgen, Himbeeren, Mango, Melone, Granatäpfel, Khakifrüchte, Kiwi, Litschis, Bananen, Erdbeeren; Mandarinen, Pfirsich, Nektarinen, Zitrone, Limette, Orangen
<u>Pflanzliche Eiweisse:</u>	Erbsen, Linsen, Kichererbsen, Süsslupinen, Sojabohnen, Quinoa, Amaranth, Buchweizen, Vorsicht bei Kidney Bohnen , schwarze- weisse, Borlotti, Adzukibohnen
<u>Tierische Proteine:</u>	Meeresfisch (frischer Wildlachs, Makrele, Sardinen), Süsswasserfisch (Regenforelle)
<u>Resistente Stärke:</u>	Mais, Kartoffeln, Süsskartoffeln, weisse Bohnen, Linsen
<u>Getreide & Pseudogetreide:</u>	Amaranth, Buchweizen, Hafer*, Hirse*, Quinoa, Vollreis, Bei Leaky Gut Syndrom mehrmals in der Woche konsumieren* Dinkel (max. 1 -2x pro Woche)
<u>gute Öle und Fette:</u>	kaltgepresstes Olivenöl, -Leinöl, Kokosfett, Walnussöl, Traubenkernöl (keine gehärteten, raffinierten Fette und Öle verwenden)
<u>Wasser und Kräutertee:</u>	Es wichtig, dass Sie min. 2 Liter stilles Wasser , oder einen Teil davon in ungezuckertem Kräutertee zu sich nehmen.
<u>Nüsse</u>	Erdmandelflocken, Frische Baumnüsse, Leinsamen, Sesam,

Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Cashews (**prüfen**), Hanfnüsse,
Haselnüsse, Macadamia, Marroni, Mohn, Pinienkerne, Marroni,
Walnüsse, Pistazien, Chiasamen

In geringen Massen erlaubt: Kalbfleisch, Rindfleisch, Trutenfleisch, Geflügel, Käse, Butter, Eier
Naturjoghurt, Rahm

Was nicht erlaubt, ist:

Kohlenhydrate: Weizenmehl, Reis, Weissmehlprodukte, Zwieback, Zucker, Kuchen,
Schokolade, Bonbons, Kaugummi, Zuckeraustauschstoffe,
Light Produkte, Fertiggerichte

Tierische Proteine: Schweinefleisch, Schinken, Würste, Aufschnitt, Salami, Milch, Käse,
Margarine, Milchprodukte, Fruchtejoghurt

Diverses: Auberginen, Paprikas, Tomaten, Spargeln, Rosenkohl, Artischocken,
Knoblauch, Butter, Essig (ausser trüber Apfelessig), Erdbeeren,
Pflirsiche, Nektarinen (prüfen), Erdnüsse

Getränke: Schwarz- und Früchtetee, Alkohol, Süssgetränke, Mineralwasser

Wichtige Anmerkungen:

Jeder Mensch hat seine individuellen Abneigungen, Allergien oder Intoleranzen. Diese Übersicht soll Ihnen als Unterstützung im Alltag dienen. Denn was Sie vertragen, kann beim nächsten ein Symptom auslösen. So müssen wir gemeinsam herausfinden, was für Sie möglich ist und welche Lebensmittel vollständig oder zumindest für einen gewissen Zeitraum weggelassen werden müssen.

Bei bekannter Histaminintoleranz

Sollten Sie die grau gekennzeichnete LM meiden, da diese zu Verdauungsbeschwerden führen können.

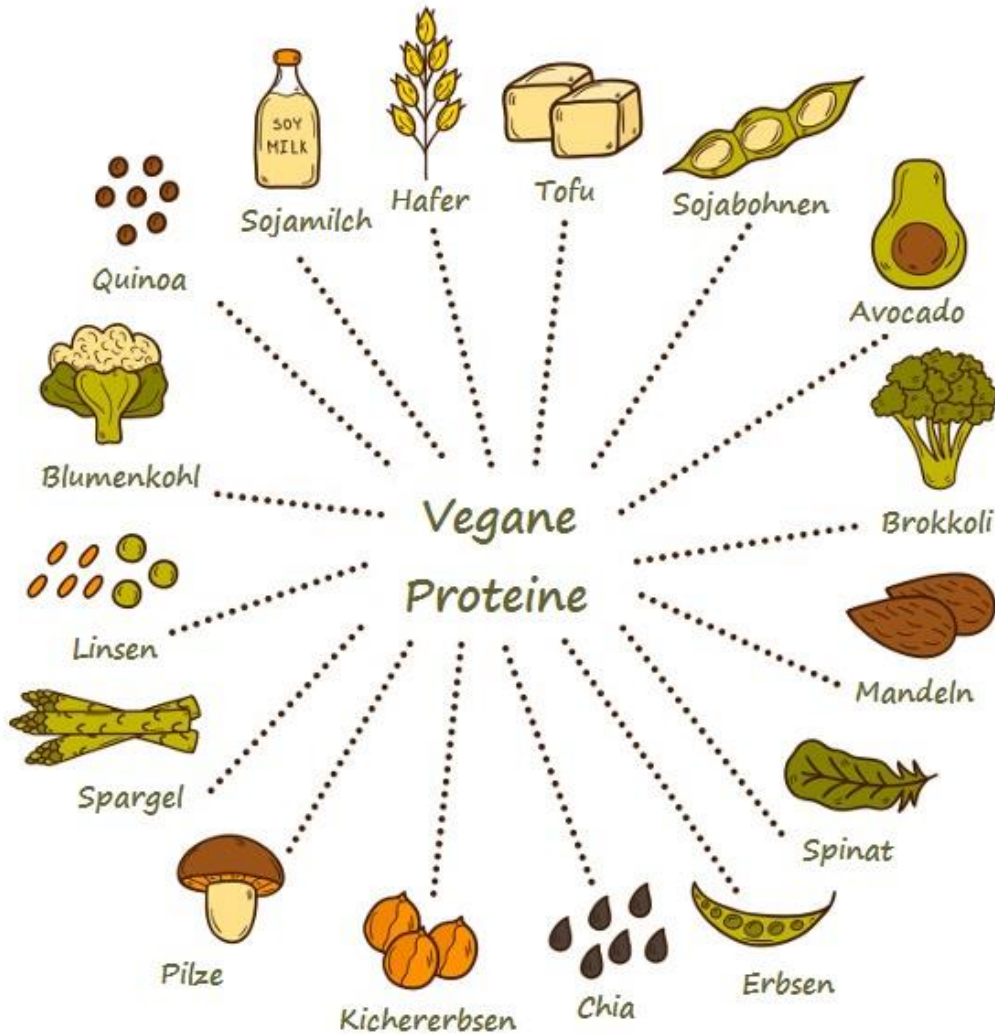
Leaky Gut Syndrom

Bei einem Leaky Gut Syndrom sollten Hafer und Hirse mehrmals in der Woche konsumieren werden.

Budwig Creme

Gleichzeit ist eine tägliche Einnahme der Budwig Creme zu empfehlen, da diese in Ihrer Zusammensetzung Entzündungen im Körper reduzieren kann.

Bildliche Übersicht veganer Proteine



Zitronen Risotto mit Karotten



Falafel mit Reismudeln Räuchertofu und Curry Sauce



Wildlachs mit Sesampanade Basmatireis und Gemüse an Senf – Dill -Sauce



Resteverwertung



Veganes Masaman Curry mit Gemüse und Räuchertofu mit Blumenkohlreis



Zanderfilet mit Bratkartoffel und Gemüse (Budwig Créme)



Rezeptvorschläge für Mittags- und oder Abendessen:

- Kürbissuppe mit Ingwer
- Kürbissuppe mit Orangensaft
- Ratatouille
- Brokkolisuppe
- Karottensuppe
- Wintersalat mit Baumnüssen
- Kartoffeln mit Avocado Creme Dip (mit 2 EL Leinöl mischen)
- Geschwellte Kartoffeln mit Avocado Creme (salzig)
- Gemüse aus dem Wok
- Zucchini Salat
- Tomaten-Avocado-Salat
- Gemüsepfanne
- Kartoffelrösti mit grünem Salat
- Süsskartoffelpüree mit gebratenem Gemüse
- Lachsfilet mit Linsen und Gemüse
- Quinoa mit Lachswürfel und Rucola
- Omelette (bestehend aus Kichererbsen Mehl / Cashew Milch / Eier / Salz) gefüllt mit Bolognese Sauce / Linsen Bolognese oder Tomaten Mozzarella (Im Migros habe ich Cashew Mozzarella gefunden. => kann auch gut mit frischen Früchten gefüllt werden.
- Im Coop zu finden: Quinoa- / Amarant- / Linsenteigwaren gut zu kombinieren mit Lachswürfel und Rucola / Cashew Rahm
- Rahmersatz (Haferrahm / Cashew Rahm)