

Verarbeitete Lebensmittel

Welche sind zu vermeiden

Bessere Entscheidungen zu treffen und einen gesünderen Lebensstil zu pflegen, bedeutet, sich für vollwertige, unverarbeitete Lebensmittel zu entscheiden, um deinem Körper die essentiellen Nährstoffe zu bieten, die Gesundheit, Wohlbefinden und Langlebigkeit fördern. Gib dein Bestes, es ist nicht alles oder nichts, aber das Vermeiden von verarbeiteten Lebensmitteln, die überschüssige Zucker, Zusatzstoffe, Konservierungsstoffe, Pestizide, Herbizide, Fungizide, GVOs, Nitrate, künstliche Aromen, Farb- und Duftstoffe enthalten, wird dein Risiko für negative Gesundheitsauswirkungen, einschließlich Krebs, reduzieren. Genieße frisches Obst und Gemüse. Weiche Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen ein, bevor du sie isst, keime sie, wenn möglich. Bereite hausgemachte Saucen und Dressings mit frischen Kräutern zu. Iss Vollkornprodukte, die die Verdauung und Assimilation unterstützen. Tierische Proteine sollten von grasgefütterten und human behandelten Tieren stammen. Erfreue dich an raffinierten und kaltgepressten nährstoffreichen Ölen. Iss in Maßen, wenn es biologisch und GMO-frei ist. Natürliche Zucker wie Honig, Ahornsirup, Erythrit, Stevia/Rebaudiosid, Xylit und Yacon sind erlaubt.

Früchte

Keine konservierten, in Schächeln oder Tüten vorgepackten und/oder zuckerzugewetzten Früchte.

Gemüse

Mais und Soja (nur bio und fermentiert)

Nuß/Butter

Erdnüsse/Butter (nur bio & ungesüßt)

Soßen & Dressings

Zugesetzter Zucker; Ketchup, BBQ-Sauce, Honig-Senf, Kaffeeweißer usw. Salatdressings in Flaschen, Sojasauce (benutze Kokos-Aminos)

Milchprodukte

Kondensmilch, aromatisierte Joghurts, Milch, verarbeitete Käse

Getränke

Alle alkoholischen

NICHT GESÜßT:

Kaffeegetränke, Säfte, Milchsorten, Proteinpulver, Smoothies, Limonaden, Sportgetränke, Wasser.

Raffinierte Lebensmittel & Kohlenhydrate

Brot
Brötchen
Brownies
Chips
Couscous
Cracker
Croissants
Gebäck
Grissini
Haferflocken - aromatisiert
Kekse
Kuchen
Müsli/Granola
Nudeln
Pita
Pizza
Popcorn
Schokolade
Süßigkeiten
Tortilla
Tortillachips
Cupcakes

Künstliche Zuckerersatzstoffe

Acesulfam-Kalium: Sweet One, Sunett
Advantam
Aspartam: NutraSweet, Equal
Neotam: Newtame
Gereinigte Stevia: Truvia, PureVia, Sun Crystals, Steviva
Saccharin: Sweet'N Low, Sweet/Sugar Twin
Sucralose: Splenda

Hydrierte & teilweise hydrierte Öle (PHO)

Raps (Canola), Mais, Baumwollsamensamen, Crisco/Backfett, Traubenkern, Hochstearat-/Ölsäure, Margarine/Butterstrieche, Palm, Erdnuss, Reiskleie, Sojabohne, Distel, Sonnenblume

Fast Food /Frittiertes

Verarbeitetes Fleisch: Aufschnitt, Speck, Wurst

Verarbeitete Zuckerarten

Gerstenmalz, Rübenzucker & -sirup, Brauner Reissirup, Brauner Zucker, Rohrzucker/-sirup/-saft, Karamell & -sirup, Puderzucker, Maiszucker & -sirup, Dextrin, Dextrose, Verdampfter Rohrzucker, Fruktose, Fruchtsaft & -sirup, Glukose & -sirup, Hochfruktose-Maissirup (HFCS), Invertzucker, Malzsirup jeder Art, Maltodextrin, Muscovadozucker, Palmzucker, Panelazucker, Saccharose, Sorbit, Sorghumsirup, Sucanat, Saccharose, Zucker roh/gemahlen, Sirup, Tapiokasirup, Turbinadozucker.

Bitte scanne außerdem diesen Spickzettel für versteckte giftige Chemikalien

