

Gesund Essen Leicht Gemacht

UNVERARBEITETE LEBENSMITTEL

Eine bessere Wahl zu treffen und einen gesünderen Lebensstil zu kultivieren bedeutet, sich für vollwertige, unverarbeitete Lebensmittel zu entscheiden, um den Körper mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen, die Gesundheit, Wohlbefinden und Langlebigkeit fördern. Tue dein Bestes, es geht nicht um alles oder nichts, aber der Verzicht auf verarbeitete Lebensmittel, die übermäßig viel Zucker, Zusatzstoffe, Konservierungsmittel, Pestizide, Herbizide, Fungizide, gentechnisch veränderte Organismen, Nitrate, künstliche Aromen und Farben enthalten, wird dein Risiko für negative gesundheitliche Folgen, einschließlich Krebs, verringern. Genieße frisches Obst und Gemüse, möglichst aus biologischem Anbau. Weiche Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen vor dem Verzehr ein und keime sie vor, wenn immer möglich. Mache selbstgemachte Soßen und Dressings mit Kräutern. Essen Sie Vollkorngetreide, das die Verdauung und Assimilation fördert. Tierische Proteine sollten mit Gras gefüttert und human behandelt werden. Verwende unraffinierte und kaltgepresste Öle in Maßen. Esse, um zu leben, nicht lebe, um zu essen!

Früchte Äpfel Ananas Aprikosen Avocados Bananen Beeren (alle) Birnen Granatäpfel Kaki Kirschen Kiwi Mango Melonen Nektarinen Orangen/Mandarinen Papaya Pflirsiche Pflaumen Wassermelone Zitrusfrüchte Unraffinierte kaltgepresste Öle Avocado Butter Ghee Hanfsamen Kokosnuss Leinsamen Mandel Oliven Sesam Walnuss	Gemüse Artischocken Auberginen Blättriger Kohl (alle) Blumenkohl Brokkoli Brunnenkresse Erbsen Fenchel Grüne Bohnen Gurken Ingwer Karotten Kartoffeln Knoblauch Kürbis (alle) Lauch Mangold Okra Paprika (alle) Radieschen Rettig Rote Bete Rucola Rosenkohl Salat (alle) Spinat Spargel Süßkartoffel/ Yam Tomaten Zwiebeln Saucen & Dressings Kokosnuss-Aminos Hausgemachtes Rezept	Hülsenfrüchte Alle Bohnen Alle Erbsen Alle Linsen Vollkorn Couscous Dinkel Einkorn Farro Gerste Hafer Hirse Reis Roggen Sorghum Weizen Milchprodukte Mandelmilch Kokosmilch/-wasser Hanfmilch Reismilch Tiermilch Joghurt, Kefir & Käse (am besten roh, dann nicht pasteurisiert, dann Bio)	Tierische Proteine Rindfleisch, Bison, Huhn, Eier, Fisch, Wildfleisch, Lamm, Pute Schweinefleisch/Speck (zucker- und nitritfrei) Nüsse Cashews Erdnüsse Haselnüsse Macadamia Mandeln Paranüsse Pekannüsse Pistazien Walnüsse Samen Amaranth Buchweizen Chia Flachs Hanf Kürbis Mohn Sesam Sonnenblumen Quinoa Süßungsmittel Agavennektar Kokosnuss-Zucker Datteln Obst (frisch/gefroren) Honig Ahornsirup Melasse Monkfrucht Erythrit Stevia (SweetLeaf) /Rebaudiosid Xylit Yacon
--	--	---	---