

Darmreset-Lebensmittelliste

Empfehlung

Vermeiden



Grünes Gemüse und Salat

- » Amaranthgrün » Artischocke » Blumenkohl » Borretschblatt » Brokkoli »
- » Brokkolisprossen » Brunnenkresse » Chicorée » Chinakohl »
- » Chinesischer Brokkoli » Chrysanthemengrün » Endivie » Erbsengrün »
- » Fenchel » Fette Henne » Grünkohl » Junges Farnkraut » Kapern »
- » Karottengrün » Kelp » Kochbanane » Kohlrabigrün » Kresse »
- » Kürbisblätter » Löwenzahn » Mangold » Pak Choi » Pflücksalat / Salat »
- » Portulak » Radicchio » Rauke / Rucola » Rosenkohl » Rote Bete-Grün »
- » Rübengrün » Senfgrün » Sorrell » Spargel » Spinat » Süßkartoffelgrün »
- » Wasserspinat » Weißkohl » Zucchini Blüten etc. »

Zwiebelgewächse

- » Bärlauch » Frühlingszwiebel » Knoblauch » Lauch » Perlzwiebel »
- » Schalotte » Schnittlauch » Zwiebel »

Wurzeln und Knollen

- » Bambussprosse » Cassava / Maniok » Chufa / Erdmandel » Daikonrettich »
- » Ingwer » Jerusalemartischocke / Tamarinde » Jicama » Karotte » Kohlrabi »
- » Lotuswurzel » Meerrettich » Pastinake » Pfeilwurzel » Rettich » Rote Bete »
- » Rübe » Steckrübe » Süßkartoffel » Taro » Wasabi » Wasserkastanie »
- » Yam »

Stängel, Blüten und Knospen

- » Artischocke » Blumenkohl » Brokkoli » Kapern » Rhabarber » Spargel »
- » Zucchini Blüten etc. »

Meeresfrüchte

- » Alle Arten an Meeresfrüchten und Fischen » Braunalge » Kelp »



Obst

» Avocado » Banane » Birngurke » Bittermelone » Chayote » Kirschen »
» Kochbananen /Ananas Plantanen » Kürbis » Luffa » Okra » Oliven »
» Scharlachranke (coccinia grandis) » Tinda » Wassermelone » Zucc » Açai
» Bärentraube » Blaubeere » Brombeere » Cranberry » Erdbeere » Falberry
» Heidelbeere » Holunderbeere » Japanische Weinbeere » Johannisbeere »
» Kanadischer Schneeball (viburnum lentago) » Krähenbeere »
» Lachsbeere / Prachthimbeere » Loganbeere » Maulbeere » Multbeere »
» Muskatellertraube » Preiselbeere » Sanddorn » Schwarzbeere »
» Stachelbeere » Traube » Traubenkirsche » Weiß» Aronia / Apfelbeere »
» Birne » Felsenbirne » Hagebutte » Mispel » Nektarine » Quitte »
» Ringlotten / Renekloden » Shipova (Birnenart) » Speerbirnbaum »
» Traubenkirsche (prunus virginiana) » Vogelbeere » Weißdorne »
» Zimthimbeere (rubus parvifl) » Cantaloupe » Charentais » Darishi »
» Futuro-Melone (piel de sapo) » Gafla » Galiamelone » Honigmelone »
» Horngurke » Melonenbirne / Pepino » Netzmelone » Russian melon »
» Sharlyn » Wachskürbis » Wassermelone » Zuckermelone(Oruhini) »
» Blutorange » Buddha's Hand / Fingerzitrone » Cam Sanh » Clementine »
» Grapefruit / Pampelmuse » Kaffir Limette » Key Limette » Kinnow »
» Kiyomi (japanische Orange) » Kumquat » Limetten » Limonen »
» Mandarinen » Meyer Zitronen » Minneola » Orangelo » Orangen »
» Oroblanco / Sweetie (Kreuzung aus Pomelo und Grapefruit) » Pomelo »
» Ponkan (chinesische Orange) » Rangpur » Shonan Gold » Sudachi »
» Tangerine » Tangor » Ugli » Yuzu » Zedrate / Zitronatzitrone » Zitronen »
» Acerola » Afrikanische Pflaume » Banane » Cherimoya » Coco plum »
» Drachenfrucht » Durian » Feigen » Granatapfel » Guave » Jackfruit »
» Jujube » Kiwi » Kochbanane » Kumquat » Litschi » Mango » Mangosteen
» Mispel » Papaya » Passionsfrucht » Persimmon » Quitte » Sternfrucht »



Fleisch

» Antilope » Bär » Bieber » Bison / Büffel » Elch » Hammel » Hase » Hirsch
» Kamel » Känguru » Kaninchen » Karibu » Lamm » Pferd » Rind »
» Wildschwein, Apfelschwein oder Iberico » Ziege »

Geflügel

» Emu » Ente » Fasan » Gans » Huhn » Kiebitz » Moorhuhn » Pute »
» Rebhuhn » Strauß »

Organe

» Leber, Niere, Herzen, Magen »

Fette

» Olivenöl (extra virgin) » Rindertalg / Rindernierenfett (auch von Lamm
oder Hammel) vom weidegefütterten Tier » Schmalz (s.o.) » Speck (Bio,
artgerecht und möglichst Nitratfrei) »

Fermente

» Beet Kvass (auch aus anderen Gemüsen) » Kokosmilchkefir » Kombucha
» Rohe, unpasteurisierte, lactofermentierte Früchte (Grüne Papaya usw.) »
» unpasteurisierte, lactofermentierte Gemüse (Kimchi, Karottensticks usw.)
» Rohe, unpasteurisierte, lactofermentierte Saucen (Relishes, Chutneys
usw.) ohne Zucker » Sauerkraut »

Milchprodukte

» Rohmilch » Rohmilchkäse » Kefir (nicht im Laden) » Biojoghurt (am
besten vom Bauern) »



Pilze

» Champignon » Austernpilz » Steinpilz » Trüffel » Shitake etc. »

Beilagen

» Reis » Süß-(kartoffeln) » Hirse » Buchweizen » Couscous » Amaranth »
alle anderen Getreidesorten

Getränke

» Beet Kvass u.ä. » Gemüsesäfte » Kokosmilch » Kokosmilchkefir »
» Kokosnusswasser » Kräutertee » Mineralwasser » Schwarzer bzw. grüner
» Tee » Wasser » Wasserkefir » Zitronen- bzw. Limettensaft »

Gewürze

» Asant » Basilikum » Bohnenkraut » Curryblatt » Dill » Estragon »
» Fenchelgrün » Ingwer » Kaffir Limettenblätter » Kamille » Kerbel »
» Knoblauch » Koriandergrün » Kurkuma (stark entzündungshemmend) »
» Lavendel » Lorbeerblatt » Majoran » Meerrettich (Inhaltsstoffe beachten!)
» Muskatblüte » Nelken » Oregano » Petersilie » Pfefferminze »
» Pfefferminze » Rosmarin » Safran » Salbei » Salz (Himalaya Steinsalz
oder natürliches Meersalz) » Schnittlauch » Thymian » Trüffelsalz »
» Vanilleextrakt (wenn Alkohol verkocht) » Zimt » Zitronengras »
» Zitronenmelisse (nicht als Extrakt Immunstimulanz) » Zwiebelpulver »
Pfeffer »



Getreide

» Reis » Buchweizen » Couscous » Amaranth » ..alle Getreidesorten

Backwaren

Brötchen » Brot » Baguette » Kuchen » Croissant » Tortillas » Pumpernickel

Hülsenfrüchte

» Bohnen (schwarze, weiße, Adzuki-, Mungobohnen) » Erbsen » Erdnüsse
» Linsen » Kichererbsen » Soja und Sojaprodukte (Tofu, Sojamilch, Sojajoghurt, Sojasoße)

Tierische Produkte

» nicht artgerecht gehaltene Tiere (fettreiches, gemästetes Fleisch von Säugetieren und Geflügel) » Insbesondere Schwein stammt leider meist aus einer nicht artgerechten Haltung und ist daher tabu.)

Fette/Öle

» Distelöl » Erdnussöl » Maiskeimöl » Margarine » Senföl » Sojaöl »
» Sonnenblumenöl

Sonstiges

» Alkohol » alkoholfreies Bier » Backpulver » Chiasamen
» Energydrinks » Fertiggerichte (industriell produziert) » Flohsamen
» Gemüsebrühe (meist mit Hefe, Zucker und Zusatzstoffen)
» Hefe » industriell hergestellte Süßigkeiten » Ketchup
» Kürbiskerne » Kuzu » Leinsamen » Miso » Natron » Saitan » Zucker »
» Süßstoffe » Sonnenblumenkerne »