

ERFOLGSMASTER

Basische Lebensmittel // Erfolgsmaster

Mandeln & Samen



Leinsamen
Kürbiskerne
Mandeln
Sesam
Sonnenblumenkerne

Getreide & Bohnen



Brauner Reis
Hirse
Rote Bohnen
Sojabohnen
Weiße Bohnen

Sonstiges



Stilles Wasser
Hafer- und Mandelmilch
Chee
Kräutertee
Tofu

Gemüse



Aubergine
Blumenkohl
Brokkoli
Champignon
Erbsen
Frühlingszwiebeln
Grüne Bohnen
Grünkohl
Curke
Karotte
Kartoffeln

Obst



Ananas
Apfel
Aprikose
Banane
Birnen
Erdbeeren
Himbeeren
Kirschen
Kiwi
Mandarine
Mango

Sprossen und Keime



Alfalfa
Amaranth
Buchweizen
Dinkel (gekeimt)
Fenchelsamen
Kirchererbsen (gekeimt)
Koriandersamen
Kresse
Leinsamen
Senfsamen

ERFOLGSMASTER

Knoblauch
Kohlrabi
Kopfsalat
Kürbis
Lauch (Porree)
Paprika
Radieschen
Rote Beete
Rosenkohl
Rotkohl
Schalotten
Schnittlauch
Sellerie
Spargel
Spinat
Süßkartoffeln
Tomaten
Weißkohl
Wirsing
Zucchini
Zwiebel

Maracuja
Nektarine
Orange
Papaya
Pfirsich
Pflaume