



## Vorschläge für die Verwendung von Gemüse für folgende Ziele:

- \* Reduzieren und Erhalten von Gewicht
- \* Optimierung der Entgiftung
- \* Anti-Aging
- \* Normalisierung von Entzündungsneigung
- \* Ernährung zur Normalisierung des Immunsystems

### STÄRKEARME GEMÜSE

3-6 faustgroße Portionen pro Mahlzeit

#### Untergruppe grüne Blattgemüse:

- \* Spinat
- \* Mangold
- \* Wildkräuter
- \* Kopfsalat
- \* Battavia Salat
- \* Eichblatt Salat
- \* Feldsalat
- \* Grünkräuter wie Petersilie und Basilikum
- \* Alfalfakeime
- \* Essbare Meeresalgen
- \* Spirulina (8 Stück = entspricht einer faustgroßen Portion)
- \* Chlorella (20 Stück = entspricht einer faustgroßen Portion)
- \* Getreidegräser (1 gehäufte Teelöffel = entspricht einer faustgroßen Portion)

#### Untergruppe schwefelhaltige Gemüse

- \* Brokkoli
- \* Rotkohl
- \* Weißkohl
- \* Grünkohl
- \* Romanesco
- \* Kohlrabi
- \* Rosenkohl
- \* Karfiol
- \* Lauch
- \* Frühlingszwiebel
- \* Rote Zwiebel
- \* Rucola
- \* Brokkolisprossen
- \* Rotkohlsprossen
- \* Radieschen
- \* Bärlauch
- \* Kresse

#### Sonstige stärkearme Gemüse

- \* Spargel
- \* Zucchini
- \* Grüne Bohnen
- \* Erbsen in der Schote
- \* Fenchel
- \* Radicchio
- \* Stangensellerie
- \* Paprikaschoten – Nachtschattengewächs \*)
- \* Tomaten – Nachtschattengewächs \*)
- \* Auberginen – Nachtschattengewächs \*)
- \* Gurken
- \* Pilze

### STÄRKEREICHE GEMÜSE

höchstens 1 faustgroße Portion pro Mahlzeit und nur wenn keine andere Stärke (Zum Beispiel Pseudogetreide oder Hülsenfrüchte gegessen wird)

\* Dazu gehören zum Beispiel:

- \* Karotten
- \* Pastinaken
- \* Knollensellerie
- \* Rote Beete
- \* Petersilienwurzel
- \* Erbsen ohne Schoten
- \* Süßkartoffel
- \* Yamswurzel
- \* Kürbis
- \* Steckrüben
- \* Topinambur
- \* Kartoffeln – Nachtschattengewächs \*)

\*) **Nachtschattengewächse:** enthalten potentiell Allergie auslösende und Entzündungen fördernde Stoffe. Deswegen bei Neigung zu diesem Themen Nachtschattengewächse weglassen und andere Gemüse bevorzugen.