



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.