

Candida Lebensmittel Index*

Lebensmittel	Index	Lebensmittel	Index
Gemüse		Obst/Beeren	
Gurke	-1	Avocado	49
Spargel weiß	10	Brombeere	4
Spargel grün	3	Zitrone	2
Auburgine	-3	Himbeeren	0
Baby Mais	0	Rippen	-2
Blatt Sellerie	1	Rhabarber	3
Blumenkohl	19	Schwarze Johannisbeere	-7
Bohnen grüne Frost	-2		
Brokkoli	70	Getreide	
Frühlingszwiebeln	-3	Amaranth	0
Grünkohl Frost	22	Buchweizen	-10
Grünkohl roh	22	Haferflocken	-2
Grüner Pfeffer	-3	Haferflocken Mehl	-4
Karotte	-8	Haferkleie	1
Weiß Kohl	-7	Hirse	-9
Knoblauch	-11	Reis schwarz	-8
Eisberg salat	-3	Schwarzer quinoa	-1
Ingwer	-12	Weißer quinoa	-8
Cabbage	2		
Japanischer Rettich	-7	Hülsenfrüchte	
knollensellerie Sellerie	1	Bohnen braun	-2
Zwiebel	-6	Bohnen weiß	-3
Mais	-7	Bohnen Mung	4
Steckrübe	-9	Bohnen rot	19
Oliven im Glas	160	Bohnensprossen Mung	2
Pastinake	-7	Kichererbsen gelb	6
Petersiliewurzel	-4	Kichererbsen schwarz	8
Petersilie	21	kichererbsen rot	7
Lauch	-3	Linsen grün	1
Rettich	7	Linsen rot	-4
Rosenkohl	5		
Rotkohl	-5	Samen/Körner/Nüsse	
Salatkopf	39	Sonnenblumenkerne	154
Savoy	5	Kürbiskerne	>300
Frühlingskohl	4	Leinsamen	>200
Spinat	34	Kokosnuss	>100
Squash Zucchini	0	Hanfsamen	>300
Zuckererbsen	-2	Sesamsamen	>300
Schweizer Mangold	8	Nüsse	>200
Tomate	-2		
Erbsen grün roh	-1	Fleisch und Eier	
Erbsen Frost	-8	Rindfleisch	>300
		Lamm	>300
		Hühnchen	>300
Fette/Öle		Fisch (Fett)	>300
Öle	>300	Fisch (schlank)	>300
Butter	>300	Eier	>300

* In der Tabelle sind einige der wichtigsten Lebensmittel, aus einer typischen Candida-Diät gelistet. Die Lebensmittel haben wir eine Indexnummer gegeben, die von dem Inhalt von leicht verfügbaren Kohlenhydrat in Bezug zu den Gesamtenergiegehalt in kJ festgelegt worden sind. Je höher Indexnummer, desto besser ist dieser Lebensmittel für Pilz infizierte Patienten und desto mehr Pilz wird im Darm verhungert. Lebensmittel mit Index >0 können in unbegrenzten Mengen gegessen werden. Lebensmittel mit Indexzahlen unter 0, sollten in moderaten Mengen gegessen werden, abhängig davon wie niedrig die Nummer ist.