

## Allergiefrei und niedrige Blutzucker\*

### Gemüse

Artischocken  
Blumenkohl  
Brokkoli  
Brunnenkresse  
Collard Greens  
Endivie  
Fenchel  
Frühlingszwiebeln  
Grüne Bohnen  
Grünkohl  
Gurke  
Knoblauch  
Kohl (alle Sorten)  
Kohlrabi  
Lauch  
Löwenzahn  
Mangold  
Petersilie  
Rettich  
Rosenkohl  
Rucola  
Salat (alle Sorten)  
Schalotten  
Schnittlauch  
Senfkörner  
Spargel  
Spinat  
Zwiebeln  
Immer unverarbeitet und roh oder gefroren kaufen und essen Sie es roh, gedünstet oder leicht gebraten

### Getränke

Wasser (Chlorhaltiges Wasser vermeiden)  
Kräutertee (hohe Qualität und frisch)

### Gewürze und Kräuter

Basilikum, Estragon, Ingwer, Knoblauch, Kresse, Kreuzkümmel, Oregano, Petersilie, Rosmarin, Thymian  
Organische frische Kräuter sind am besten.

### Nüsse und Samen

Samen:  
Hanfsamen (geschält)  
Kürbiskernen  
Leinsamen  
Sonnenblumenkernen

### Hülsenfrüchte

(Bohnen sind reich an Stärke und sind hart zu verdauen)

Azuki Bohnen  
Braune Bohnen  
Kidney-Bohnen  
Mungobohnen  
Navy Bohnen  
Schwarze Bohnen

### Fette und Öle

(Hohe Qualität und kaltgepresste Öle kaufen)  
Distelöl  
Ghee  
Kokosöl  
Kürbiskernöl  
Leinsamenöl  
Olivenöl  
Rote Palmen Öl  
Sesamöl  
Sonnenblumenöl  
Butter ohne Salz

### Stärkehaltige Hülsenfrüchte:

(Im Maßen verwenden, wegen der hohen Stärkegehalt)  
Kichererbsen (gelbe, schwarze, rote)  
Linsen (braune und grüne)

### Getreide

Amarant  
(**Vorsichtig Lebensmittel:** Auch Haferkleie, Quinoa, Schwarze Wildreis und in kleine Mengen Buchweizen und Hirse sollen Teil der Diät sein um mehr Variation zu sichern)

### Fleisch

(nur reines Fleisch und nie verarbeitet, geräuchert oder vacuum verpackt)  
Büffel  
Ente  
Gans  
Henne  
Huhn  
Kalbfleisch  
Kaninchen  
Lamm  
Rindfleisch  
Rotwild  
Truthahn  
Wildgeflügel  
Innereien Fleisch von Rind, Kalb und Huhn (Leber und Herz sind sehr nahrhaft)

### Fisch

Weniger kontaminiert fettem Fisch:  
Forellen  
Hering  
Kippers  
Sardellen  
Sardinen

\* Das blaue Schema ist für Patienten mit sehr vielen Allergien und die nur Lebensmittel mit langsam abbaubaren Kohlenhydraten (hoher Fasergehalt) vertragen. Es ist typisch sehr empfindliche Patienten, wo der Pilz im Körper weit verbreitet ist und das Immunsystem sehr schwach ist.