

ERLAUBTE Lebensmittel (in unbegrenzte Mengen)

Gemüse

Artischocken
 Blumenkohl
 Brokkoli
 Brunnenkresse
 Collard Greens
 Endivie
 Fenchel
 Frühlingszwiebeln
 Grüne Bohnen
 Grünkohl
 Gurke
 Knoblauch
 Kohl (alle Sorten)
 Kohlrabi
 Lauch
 Löwenzahn
 Mangold
 Okra
 Oliven (im Glas immer ohne Essig / Zitronensäure)
 Petersilie
 Pickles (im Glas immer ohne Essig / Zitronensäure)
 Rettich
 Rosenkohl
 Rucola
 Rübe
 Salat (alle Sorten)
 Schalotten
 Schnee Erbsenschoten
 Schnittlauch
 Senfkörner
 Spargel
 Spinat
 Staudensellerie
 Steckrübe
 Zucchini
 Zwiebeln
 Immer unverarbeitet und roh oder gefroren kaufen und essen Sie es roh, gedünstet oder leicht gebraten

Stärkehaltige Gemüse

(kann eine Reaktion provozieren bei einigen Patienten, weil es Stärke enthält)
 Knollensellerie
 Petersilienwurzel
 Sommerkürbis
 Spaghettikürbis

Nachtschatten Gemüse

(Kann allergische Reaktionen verursachen, in Rotation verwenden)
 Aubergine
 Cayennepfeffer
 Paprika (rote, grüne und Gelbe)
 Pepino
 Tomate
 Tomatenmark (rein und Bio)

Gewürze und Kräuter

Basilikum, Cayennepfeffer, Curry, Dill, Estragon, Gewürznelken, Ingwer, Knoblauch, Kresse, Kreuzkümmel, Kurkuma, Muskatnuss, Oregano, Paprika, Petersilie, Rosmarin, Thymian, Zimt

Organische frische Kräuter sind am besten. Verwenden Sie getrocknete Kräuter, die weniger als 6 Monate alt sind. Wechsle zwischen den Kräutern, um neue allergene Reaktionen zu vermeiden

Obst

(Nur wenn toleriert, in Rotation verwenden)
 Avocado
 Rhabarber
 Zitronen und Limetten (Organic)

Nüsse und Samen

(nur wenn toleriert, in Rotation verwenden. Besonders Nüsse können allergische Reaktionen auslösen)

Nüsse:

Haselnüsse
 Kokos Fleisch (ungesüßt, roh)
 Macadamia-Nüsse
 Mandeln
 Pinienkernen

Samen:

Hanfsamen (geschält)
 Kürbiskernen
 Leinsamen
 Sesamkernen
 Sonnenblumenkernen

Nuss- und Samen Butter

(kann allergische Reaktionen verursachen, nur in Rotation verwenden)
 Hanfsamen
 Macademia
 Mandel
 Sesame (Tahini)
 Sonnenblume

Hülsenfrüchte

(Bohnen sind reich an Stärke und sind hart zu verdauen)
 Azuki Bohnen
 Braune Bohnen
 Kidney-Bohnen
 Lupini Bohnen
 Mungobohnen
 Navy Bohnen
 Schwarze Bohnen

Stärkehaltige Hülsenfrüchte:

(Im Maßen verwenden, wegen der hohen Stärkegehalt)
 Black Eyed Erbsen
 Kichererbsen
 Linsen (braune und grüne)
 Pinto Bohnen
 Romano

Getreide

(In Maßen verwenden wegen der hohen Stärke/Zuckergehalt, Sehe VORSICHTIG Lebensmittel)
 Amarant
 Schwarze Wildreis

Fleisch und Eier

(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)

Eier (Bio und nur wenn toleriert)

Fisch

(Fisch sind eine Quelle zu Quecksilber und anderen Giften, 2 oder weniger Portionen/Woche. Fetter Fisch am meisten verschmutzt)

Weniger kontaminiert fettem Fisch:

Forellen
 Hering
 Kippers
 Sardellen
 Sardinen

Nicht-ölige

Flunder
 Heilbutt
 Kabeljau
 Steinbutt
 Tilapia

Kaufe frische oder gefrorene fische oder aus der Dose in Olivenöl oder Wasser.

ERLAUBTE Lebensmittel (in unbegrenzte Mengen)

Fette und Öle

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

Getränke

Wasser (Chlorhaltiges Wasser vermeiden)
 Kräutertee (hohe Qualität und frisch aus Zimt, Gewürznelke, Kamille, Pau D'Arco, Pfefferminze, Ingwer, Süßholz, Zitronengras etc.)
 Zitrone oder Limette Wasser (wenn toleriert)
 Zitronensaft (Bio, wenn toleriert)
 Frische nicht-gesüßte Gemüse Säfte
 Zichorie-Wurzel Kaffee

Süßstoffe

(nur wenn toleriert)
 Pflanzliches Glycerin (aus Kokos/palm oder Rüben)
 Stevia-Extrakt
 Xylithol (nur wenn toleriert)
 Zichorien-Extrakt

Verschiedenes

Algen (Spirulina, Chlorella etc.)
 Reines Meersalz oder Himalayasalt (in Maßen)

Vorsichtig Lebensmittel (in begrenzte Mengen)

Gemüse

Stärkehaltige Gemüse

Erbsen
 Kartoffeln
 Kürbis (alle, außer Zucchini)
 Mais (frisch und Bio)
 Möhren
 Pastinaken
 Rote Bete
 Süsse Kartoffeln
 Topinambur
 Yams
 Yucca

Fermentiertes Gemüse

(vorsichtig verwenden und nur wenn toleriert)
 Milchsäure fermentierte Gurken, Knoblauch, Kohl, Paprika, Rettich, Sauerkraut, Zwiebeln
 (Die probiotischen Bakterien helfen im Kampf gegen die Candida im Darm)

Rohes Obst

(vorsichtig verwenden in Diätphase 2 und 3 und nur roh und wenn toleriert)
 Apfel
 Aprikose
 Birnen
 Grapefruit
 Heidelbeere
 Himbeeren
 Pfirsich

Stärkehaltige Hülsenfrüchte

Erbsen
 Fava Bohnen
 Lima Bohnen
 Rote Linsen

Allergene Hülsenfrüchte:

Sojabohnen, Miso, Tamari, Tofu und andere Sojaprodukten

Getreide und Körner

(nur wenn toleriert)

Glutenfrei, niedrige GI

Amarant
 Buchweizen
 Glutenfreie ganze Hafer
 Glutenfreie Haferkleie
 Quinoa
 Schwarze und braune Wildreis
 Teff

Glutenfrei, hohe GI

Vollkorn Hirse (kann allergen sein)
 alle anderen Reissorten

Glutenhaltige Vollkorn

(allergene, nur verwenden wenn toleriert. Normalerweise wird Hafer am besten toleriert)
 Haferkleie
 Vollkorn Hafer
 Vollkorn Gerste
 Vollkorn Kamut
 Vollkorn Dinkel
 Vollkorn Roggen
 (Vollkorn Pastaes von diesen)

Getränke

(verwende in Maßen und nur wenn toleriert)

Apfelessig
 Karotten und Rüben Saft
 Kokos Milch (ungesüßt)
 Mandelmilch (ungesüßt)

Fleisch und Eier

Schweinefleisch (nur wenn toleriert und nur reines, unverarbeitete, ungerauchte etc)

Potenzielle Allergene

(verwende 1-2 mal wöchentlich und nur wenn keine Symptome ausgelöst werden)
 Schafe und Ziegen Joghurt
 Schafe und Ziege Kefir
 Kuhbutter und Sahne (Bio und in kleine Mengen wenn toleriert)
 Kuh Kefir (Bio) (wenn toleriert)
 (Milchprodukte aus Ziege und Schafe sind weniger allergen als Produkte aus Kuh)

Mayonnaise (organisch, ohne Essig)

Schwarzer Pfeffer

Carob-Pulver (Ersatz für Kakao)

Yacon Sirup (vorsichtig, nur in kleine Mengen)

VERBOTENE Lebensmittel (verboten zu Essen)

Gemüse

Champignons und Pilze (hochallergene)

Alle Arten von Gemüse in allen Arten von Essig (außer Apfelessig)

Früchte

Frische Früchte
Frucht auf Dose
Frucht Saft
Getrocknete Früchte

Nüsse und Samen

Cashews
Erdnüsse und Erdnussbutter
Geröstete, gesalzene Nüsse
Pecannüsse
Pistazien
Walnüsse

Getreide

Gerste
Hafer
Roggen
Weizen (auch Bulgur, Durham usw.)
Alle Produkte von diesen hergestellt wie Weißbrot, Schwarz Brot, Nudeln, Mehl, Cous Cous usw.
Mais und Mais Nebenprodukte

Fleisch, Fisch und Eier

Alle Arten von verarbeiteten Fleischwaren wie geräuchertes, gesüßtes, vakuumverpacktes Fleisch usw. Besonders Schweinefleisch, wie Salami, Würste, Speck sind hoch allergene

Alle Arten von verarbeitetem Fisch
Schalentiere (stark verschmutzt)
Stark belastete Raupfische wie Aal, Hecht, Lachs (Ostsee), Thunfisch usw

Milchprodukte

Butter
Eis
Kuh Joghurt und Kefir
Käse
Sahne
Milch
Sauerrahm
Molke Produkten

Fette und Öle

Baumwollsamensöl
Canola Öl
Erdnussöl
Maisöl
Margarine
Sojaöl
Verkürzung

Getränke

Cocoa (enthält Koffein)
Diet & normale Limonade
Energie Getränke
Fruchtsäfte (frisch oder verpackt)
Gemaltete Getränke
Kaffee
Kokos Wasser
Reismilch
Schwarzes und Grünes Tee
Sport Getränke

Alle alkoholischen Getränke wie:
Apfelwein
Bier
Liquors
Spirituosen
Wein
Whisky
usw.

Verschiedenes

Backwaren mit Hefe
Bäckerhefe
Bierhefe
Hefeflocken
Lebensmittel mit Hefe:
Nahrungsergänzungen mit Hefe
Essig
Ketchup
Koffein
Mayonnaise
Senf
Sojasoße
Saucen (BBQ, Worcester, Salsa usw)
Salatsaucen
Raffiniert, überhitzte pflanzliche Öle

Künstliche Süßstoffe und Zucker

Gerstenmalz
Glucose
Mannitol
Maltodextrin
Melasse
Monosaccharide
Sorbitol
Sirup (alle Arten, nur nicht Yacon)
Honig (alle Arten)
Agave Nectar
Zucker (Zuckerrohr, Pulver, Granulat usw.)
Traubenzucker
Laktose
Saccharose
Saccharose
Fructose
Schokolade
Künstliche Süßstoffe (zB Asulfame, Nutra-Sweet usw)

Zusatz- und Konservierungsstoffe

Zitronensäure und die meisten andere künstliche Zusatz- und Konservierungsstoffe