LEBENSMITTEL FÜR PALEO

DIE LISTEN ENTHALTEN NUR BEISPIELE UND DECKEN NICHT ALLE WELTWEIT VERFÜGBAREN NAHRUNGSMITTEL AUS DER JEWEILIGEN LISTE AB – ABER DIE WICHTIGSTEN. BEI TIERISCHEN PRODUKTEN SOLLTE IMMER AUF ARTGERECHTE HALTUNG (FLEISCH UND EIER) BZW. AUF WILDFANG (FISCH) GEACHTET WERDEN.

ROTES FLEISCH:

- BÜFFEL
- HAMMEL
- HASE
- KÄNGURU
- KANINCHEN
- LAMM
- PFERD
- RIND
- ROTWILD
- SCHWEIN
- WILDSCHWEIN
- ZIEGE
- ALLE ANDEREN SÄUGETIERE
- WURST (WENN FREI VON ZUSATZSTOFFEN

FISCH AUS WILDFANG:*

- IM GRUNDE ALLE FISCHE BIS AUF WENIGE AUSNAHMEN, DIE ZU SEHR MIT QUECKSILBER BELASTET SIND.

GEFLÜGEL:

- ENTE
- FASAN
- GANS
- HUHN
- PERLHUHN
- STRAUSS
- TAUBE
- TRUTHAHN / PUTE
- WACHTEL
- IM GRUNDE ALLE VÖGEL, DIE IM HANDEL LEGAL ERHÄLTLICH SIND

* ES SOLLTEN FISCHE GEMIEDEN WERDEN, DIE MEHR QUECKSILBER ALS SELEN ENTHALTEN. DAZU ZÄHLEN: WALE, HAIE, DORADE, ROTBARBE, SCHWERTFISCH UND THUNFISCH. AUSSERDEM SEI VORSICHT GEBOTEN BEI TARPUN, MARLIN, KÖNIGSMAKRELE UND TORPEDOBARSCH. TENDENZIELL ENTHALTEN KLEINERE FISCHARTEN, DIE EHER AM ANFANG DER NAHRUNGSKETTE STEHEN, WENIGER QUECKSILBER UND GELTEN DAMIT ALS UNBEDENKLICHER.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

LEBENSMITTEL FÜR PALEO

SCHALENTIERE:

- AUSTERN
- GARNELEN
- HUMMER
- JAKOBS-MUSCHELN
- KRABBEN
- KREBS
- LANGUSTEN
- MIES-MUSCHELN
- MUSCHELN
- OKTOPUS
- SCHNECKEN

INNEREIEN:

- BLUT UND BLUTWURST
- FETT (TALG, SCHMALZ)
- HERZ
- HIRN
- HODEN
- KALBSBRIES
- KNOCHENBRÜHE
- KOPFFLEISCH
- KUTTELN
- LEBER
- NIERE
- SCHWANZ
- SCHWARTE
- SCHWEINEBACKE
- ZUNGE

AMPHIBIEN UND REPTILIEN:

- FROSCH
- KROKODIL
- SCHLANGE
- WAS LEGAL IM HANDEL ERHÄLTLICH IST

SCHNELL. EINFACH. GESUND.

LEBENSMITTEL FÜR PALEO

ZWIEBEL-GEWÄCHSE:

- ACKERLAUCH
- FRÜHLINGSZWIEBEL
- KARTOFFELZWIEBEL
- KNOBLAUCH
- LAUCH
- PERLZWIEBEL
- SCHALOTTE
- SCHNITTLAUCH
- ZWIEBEL

BLATT- UND SALATGEMÜSE

- AMARANTH-BLÄTTER
- ARTISCHOCKEN
- BLATTKOHL
- BLUMENKOHL
- BROKKOLI
- BRUNNENKRESSE
- CHICORÉE
- CHINAKOHL
- EISBERGSALAT
- ENDIVIE
- FELDSALAT
- GRÜNKOHL
- FENCHEL
- KOHL
- KOHLRABI
- KOPFSALAT
- KRAUSE MALVE
- LÖWENZAHN
- MANGOLD
- MIZUNA
- PORTULAK
- ROSENKOHL
- RÜBENGEMÜSE
- RUCOLA
- SAUERAMPFER
- SPARGEL
- SPINAT
- SÜSSKARTOFFELN
- TATSOI

GEMÜSE, DIE EIGENTLICH FRÜCHTE SIND:

- AVOCADO
- BITTERMELONE
- GURKE
- KOCHBANANE
- KÜRBIS
- OKRA
- OLIVEN
- SPEISEKÜRBIS
- ZUCCHINI

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

LEBENSMITTEL FÜR PALEO

BEEREN:

- ACAI
- BLAUBEEREN
- BROMBEEREN
- ERDBEEREN
- HEIDELBEEREN
- HIMBEEREN
- HOLUNDER-BEEREN
- JOHANNIS-BEEREN
- LOGANBEEREN
- MAULBEEREN
- PREISELBEEREN
- SANDDORN

WURZEL-,KNOLLEN UND ZWIEBELGEMÜSE:

- BAMBUSSPROSSEN
- ELEFANTENFUSS-YAMS
- ERDMANDEL
- INGWER
- JAPANISCHER RETTICH
- JOJOBA
- KASSAVA
- KLETTE
- KNOLLENSELLERIE
- KAPUZINERKRESSE
- KOHLRABI
- KOHLRÜBE
- MEERRETTICH
- MÖHREN
- PASTINAKE
- PETERSILIEN-WURZEL
- PFEILWURZ
- RADIESCHEN
- ROTE BEETE
- STECKRÜBE
- SÜSSWURZEL
- TOPINAMBUR
- YAMSWURZEL

ROSEN-GEWÄCHSE:

- APFEL
- APFELBEERE
- APRIKOSEN
- BIRNE
- HAGEBUTTEN
- KIRSCHE
- MISPEL
- NEKTARINE
- PFIRSICH
- PFLAUMEN
- QUITTE
- TRAUBENKIRSCHE
- VOGELBEEREN
- WEISSDORN

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

LEBENSMITTEL FÜR PALEO

PROBIOTISCHE KOST:

- KOKOSMILCHKEFIR
- KOMBUCHA
- MILCHSAUER VERGORENE FRÜCHTE
- MILCHSAUER VERGORENE SAUCEN
- SAUERKRAUT
- MILCHSAUER VERGORENES GEMÜSE
- RUSSISCHER KWASS
- WASSERKEFIR
- SELBST GEMACHTER JOGHURT UND MILCHKEFIR (WENN GUT VERTRAGEN)

ZITRUS- UND TROPISCHE FRÜCHTE:

- GUAVE
- HONIGMELONE
- KIWI
- KOKOSNUSS
- KIWI
- KUMQUAT
- LITSCHI
- LONGAN
- LIMETTE
- MANDARINE
- MANGO
- MANGOSTAN
- MORINGA
- MELONEN
- ACEROLA
- ANANAS
- APFELSINEN
- BANANE
- BLUTORANGE
- CAMUCAMU
- CANTALOUPE-MELONE
- CLEMENTINE
- DATTEL
- DRACHEN-FRUCHT
- DURIAN
- FEIGE
- GALIA-MELONE
- GRANATAPFEL
- ORANGE
- PAMPELMUSE
- PAPAYA
- PASSIONSFRUCHT
- RAMBUTAN
- TAMARINDE
- VANILLE
- WASSERMELONEN
- ZIMTAPFEL
- ZITRONE
- ZUCKERMELONE

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

LEBENSMITTEL FÜR PALEO

GUTE FETTE (ÖLE NUR KALTGEPRESST):

- AVOCADO-ÖL
- BAUCHSCHMALZ
- GEFLÜGEL-FETT VON DER ENTE ODER GANS
- SCHMALZ (VOM SCHWEIN, RIND, GANS, ENTE)
- KOKOSÖL (NATIV)
- MACADAMIA-ÖL
- OLIVENÖL (EXTRA NATIV)
- SPECKFETT
- TALG

KRÄUTER UND GEWÜRZE:

- BASILIKUM
- BOHNENKRAUT
- DILL
- ESTRAGON
- FENCHEL
- INGWER
- KAMILLE
- KERBEL
- KNOBLAUCH
- KORIANDER
- LAVENDEL
- LORBEER
- MAJORAN
- MELISSE
- MUSCAT
- NELKEN
- OREGANO
- PETERSILIE
- PFEFFERMINZE
- ROSMARIN
- SAFRAN
- SALBEI
- SALZ
- SCHNITTLAUCH
- THYMIAN
- VANILLE
- ZIMT
- ZITRONENMELISSE

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

LEBENSMITTEL FÜR PALEO

GETRÄNKE:

- FRÜCHTETEE
- GEMÜSESÄFTE
- GRÜNTEE
- KAKAO
- KAFFEE
- KOKOSMILCH
- KOKOSWASSER
- KRÄUTERTEE
- LIMETTENSAFT
- MINERALWASSER
- ROTE BETE-SAFT
- SCHWARZTEE
- WASSER
- ZITRONENSAF

AROMASTOFFE, BINDE- UND GÄRMITTEL:

- AGAR
- AHORNSIRUP
- ANCHOVIS-PASTE
- APFELESSIG
- BALSAMICO
- COCONUT AMINOS (SOJASAUCEN-ERSATZ)
- FISCHSOSSE
- GELATINE
- HONIG
- JOHANNISBROT-KERN-MEHL
- KOCHBANANEN-MEHL
- KOKOSMEHL
- KOKOSMILCH
- KOKOSESSIG
- MELASSE
- MISO
- NATRON
- PFEILWURZEL-PULVER
- REISSIRUP
- ROTWEINESSIG
- TAPIOKA
- UNRAFFINIERTER ROHROHRZUCKER
- WEINSTEIN
- ZUCKERRÜBENSIRUP

ESSBARE PILZE (AUSSCHNITT):

- BIRKENPILZ
- CHAMPIGNONS
- HALLIMASCH
- HEFE
- JUDASOHR
- MORCHEL
- MARONEN
- PFIFFERLING
- STEINPILZ
- TRÜFFEL

SCHNELL. EINFACH. GESUND.

LEBENSMITTEL FÜR PALEO

GEWÜRZE AUS SAMEN

- ANIS
- ANATTO
- BOCKSHORNKLEE
- DILL
- FENCHEL
- KORIANDER
- KÜMMEL
- MUSKATNUSS
- SCHWARZ-KÜMMEL
- SELLERIE
- SENF
- WEISSER REIS (FÜR SPORTLER)

NACHTSCHATTEN GEWÄCHSE UND ANDERE GEWÜRZE

- ASHWAGANDHA
- AUBERGINE
- CAYENNE–PFEFFER
- CHILI UND CHILISORTEN
- GOJI-BEEREN
- HUCKLEBERRIES
- KARTOFFELN
- NARANJILLAS
- PAPRIKA (SÜSSE PAPRIKA)
- PEPINO
- PIMENTOS
- SÜSSKARTOFFELN
- STACHELBEEREN
- TOMATEN

NÜSSE UND SAMEN:

- CASHEWNÜSSE
- CHIASAMEN
- HASELNÜSSE
- HANFSAMEN
- KASTANIEN
- KÜRBISKERNE
- LEINSAMEN
- MACADAMIAS
- MANDELN
- MOHNSAMEN
- PARANUSS
- PECANÜSSE
- PINIENKERNE
- PISTAZIEN
- SESAM
- SONNENBLUMEN-KERNE
- WALNÜSSE
- JEGLICHE MEHLE, NUSSBUTTER UND NUSSÖLE
- BZW. ANDERE PRODUKTE VON NÜSSEN UND SAMEN

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

LEBENSMITTEL FÜR PALEO

STÄRKEQUELLEN

(WENN ÜBER NACHT GEKEIMT UND GUT ABGEKOCHT, AUFLISTUNG S. PALEO NO-GO-LISTE):

- WEISSER REIS
- HÜLSENFRÜCHTE
- PSEUDOGETREIDE

SONSTIGES:

- EIER
- WEISSER REIS

SCHNELL. EINFACH. GESUND.