PALEO „NO-GO“ LISTE

EINE GROBE AUFLISTUNG VON NAHRUNGSMITTELN, DIE IN DER PALEO-ERNÄHRUNG KEINE ROLLE SPIELEN.BEI UNKLARHEITEN UND OFFENEN FRAGEN KANNST DU UNS JEDERZEIT UNTER TEAM@SCHNELLEINFACHGESUND.DE ERREICHEN.

ALKOHOL:

- BIER
- WEIN (ZUM KOCHEN UND EIN GLAS ZUM TRINKEN IST I.O.)
- SPIRITUOSEN

GETREIDE:

- DINKEL
- FONOI
- GERSTE
- HAFER
- HARTWEIZEN
- HIRSE
- HIOBSTRÄNE
- KHORASAN-WEIZEN
- MAIS
- VOLLKORNREIS
- ROGGEN
- SORGHUM
- TEFF
- TRITICALE
- WEIZEN (AUCH EINKORNUND GRIESS)

WILDER REIS

SCHNELL. EINFACH. GESUND.

PALEO „NO-GO“ LISTE

PSEUDOGETREIDE:

- AMARANTH
- BUCHWEIZEN
- CHIA SAMEN
- QUINOA

KOMMENTAR:
PSEUDOGETREIDE UND HÜLSENFRÜCHTE WERDEN IN PALEO-KREISEN HÄUFIG AKZEPTIERT, WENN SIE TRADITIONELL HERGESTELLT - ÜBER NACHT GEKEIMT UND AUSREICHEND (2H) ABGEKOCHT ODER FERMENTIERT - WERDEN.

MILCHPRODUKTE:

- BUTTERMILCH
- CREME FRAICHE
- EISCREME
- FRISCHKÄSE
- GHEE/BUTTERSCHMALZ
- JOGHURT
- KÄSE
- KEFIR
- MILCHPROTEIN
- MOLKE
- QUARK
- SAHNE
- SCHMAND
- SOUR CREAM
- WHEY PROTEIN
- WHEY PROTEIN ISOLAT

KOMMENTAR:
SELBSTGEMACHTE MILCHPRODUKTE (Z.B. KEFIR ODER JOGHURT) WERDEN HÄUFIG BESSER VERTRAGEN ALS INDUSTRIELL HERGESTELLT - HIER DARFST DU GERN SELBST AUSTESTEN.

HÜLSENFRÜCHTE:

- ADZUKIBOHNEN
- AUGENBOHNE
- CALICO-BOHNE
- DICKE BOHNE
- ERDNÜSSE
- ERBSEN
- FEUERBOHNE
- GRÜNE BOHNEN
- ITALIENISCHE BOHNEN
- KIDNEY-BOHNEN
- LINSEN
- LIMA-BOHNE
- KICHERERBSEN
- MUNGBOHNEN
- NAVY-BOHNEN
- PINTOBOHNE
- SCHWARZE BOHNEN
- SPALTERBSEN
- SOJABOHNEN*

SCHNELL. EINFACH. GESUND.

*AUCH TOFU, TEMPEH, ANDERE SOJAPRODUKTE, SOJA-ISOLAT UND EDAMAME

PALEO „NO-GO“ LISTE

VERARBEITETE PFLANZENÖLE:

- BAUMWOLLSAATÖL
- DISTELÖL
- ERDNUSSÖL
- MAISKEIMÖL
- PALMÖL
- RAPSÖL
- SOJABOHNEN-ÖL
- SONNENBLUMENÖL
- TRAUBENKERNÖL

ZUSATZSTOFFE:

- ACRYLAMID
- BROMIERTES PFLANZENÖL
- CELLULOSE
- CARRAGEEN
- GUARKERNMEHL
- HEFEEXTRAKT
- HYDROLISIERTE PROTEINE
- HYDROLISIERTES PFLANZEN-PROTEIN
- KÜNSTLICHE FARBSTOFFE
- KÜNSTLICHE UND NATÜRLICHE AROMEN
- MODELLIERTES PFLANZENPROTEIN
- MONONATRIUM-GLUTAMAT
- NITRATE UND NITRITE
- OLESTRA
- PHOSPHORSÄURE
- PROPANDIOL
- TRANSFETTSÄUREN (TEILWEISE HYDROGENISIERTES PFLANZENÖL)
- JEGLICHE ZUTATEN MIT CHEMISCHEN NAMEN, DIE MAN OHNE CHEMIESTUDIUM NICHT KENNT)
- XANTHAN

PALEO „NO-GO“ LISTE

ZUCKERAUS-TAUSCHSTOFFE:

- ASCESULFAM K
- ASPARTAME
- CYCLAMAT
- ERYTHROL
- MANNIT
- NEOTAM
- SACCHARIN
- SORBITOL
- STEVIA
- SUCRALOSE
- XYLIT

ZUCKER UND SÜSSUNGSMITTEL:

- AGAVE
- AGAVENDICKSAFT
- BRAUNER ZUCKER
- BRAUNER
- ROHRZUCKER
- DEXTROSE
- DEXTRIN
- FRUCHTSAFT
- FRUCHTSAFT-KONZENTRAT
- GALAKTOSE
- GLUKOSE
- GLUKOSELÖSUNGEN
- INULIN
- INVERTZUCKER
- KARAMELL
- KRISTALLINE
- FRUKTOSE
- KRISTALLZUCKER
- LAKTOSE
- MALTODEXTRIN
- MALTOSE
- MAISSIRUP
- MALZ
- MALZEXTRAKT
- MALZSIRUP
- ROHRZUCKERSAFT
- LUO HAN GUO
- PANELA
- PANOCHA
- RAFFINIERTER ZUCKER
- REISMALZ
- SORGHUM-SIRUP
- SACCHAROSE-SIRUP
- SUCROSE
- TREACLE
- VOLLROHRZUCKER
- YACON-SIRUP

PALEO „NO-GO“ LISTE

ROTES & WEISSES FLEISCH SOWIE EIER AUS MASSENTIER-HALTUNG

•WENN MÖGLICH IST FLEISCH UND EIER AUS ARTGERECHTER HALTUNG VORZUZIEHEN

RAUBFISCHE

•THUNFISCH
SCHWERTFISCH
HAI
DELPHIN
WAL
DORADE
ROTBARBE

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.