

120 gesunde Lebensmittel

Mindestens 12 Lebensmittel pro Tag

es darf sich nur wiederholen: Olivenöl, Zwiebeln, Knoblauch

		Lebensmittel	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6
Gemüse	1	Algensalat						
	2	Artischocken						
	3	Auberginen						
	4	Austernpilze						
	5	Avokado						
	6	Bambussprossen						
	7	Bärlauch						
	8	Blumenkohl						
	9	Brokkoli						
	10	Champignons weiß						
	11	Champignons braun						
	12	Chicorée						
	13	Chinakohl						
	14	Eisbergsalat						
	15	Endiviensalat						
	16	Erbsen						
	17	Feldsalat						
	18	Fenchel						
	19	Grüne Bohnen						
	20	Gurke						
	21	Kartoffel						
	22	Kichererbsen						
	23	Kohlrabi						
	24	Kopfsalat						
	25	Kräutersaitlinge						
	26	Kürbis						
	27	Lauch / Porree						
	28	Leinsamen						
	29	Lollo Rosso Salat						
	30	Mais						
	31	Mangold						
	32	Maniok						
	33	Meerettich						
	34	Möhren						
	35	Morcheln						
	36	Pak Choi						
	37	Paprika						
	38	Pastinaken						
	39	Petersilienwurzel						
	40	Pfifferling						
	41	Pinienkerne						
	42	Radischen						
	43	Reis						
	44	Rettich						
	45	Rhababer						
	46	Romanasalat						
	47	Rote Beete						
	48	Rote Linsen						
	49	Rotkohl						
	50	Rucola						
	51	Salicornes						
	52	Schwarzwurzeln						
	53	Sellerie						
	54	Sesam						
	55	Sonnenblumenkerne						
	56	Spinat						
	57	Spitzkohl						
	58	Sprossen						
	59	Staudensellerie						
	60	Steinpilze						

120 gesunde Lebensmittel

Mindestens 12 Lebensmittel pro Tag

es darf sich nur wiederholen: Olivenöl, Zwiebeln, Knoblauch

nur 1x Getreide

nur 1x Produkt von Säugetier

nur 1x Hülsenfrucht

	Lebensmittel	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6
	61 Süßkartoffeln						
	62 Tomaten						
	63 Topinambur						
	64 weiße Bohnen						
	65 Weißkohl						
	66 Wirsing						
	67 Zucchini						
	68 Zuckerschote						
Fleisch	69 Ente						
	70 Alligator						
	71 Fasan						
	72 Gänse						
	73 Hasen						
	74 Hirsche						
	75 Kaninchen						
	76 Pferd						
	77 Pute						
	78 Rind						
	79 Schaf						
	80 Schwein						
	81 Straußen						
	82 Wachtel						
	83 Wildschwein						
	84 Ziegen						
Gewürze/Kräuter	85 Anis						
	86 Basilikum						
	87 Cayenne Pfeffer						
	88 Chilli						
	89 Curcuma						
	90 Curry						
	91 Dill						
	92 Ingwer						
	93 Kakao						
	94 Kardamom						
	95 Koriander						
	96 Kresse						
	97 Kreuzkümmel						
	98 Kümmel						
	99 Kurcuma						
	100 Lavendel						
	101 Liebstöcker						
	102 Majoran						
	103 Minze						
	104 Mohn (nur 20 gr)						
	105 Muskatnuss						
	106 Oregano						
	107 Petersilie						
	108 Pfeffer						
	109 Rosmarin						
	110 Safran						
	111 Salbei						
	112 Schnittlauch						
	113 Thymian						
	114 Vanille						
	115 Wasabi						
	116 Zimt						
	117 Zitronengras						
	118 Zitronenmelisse						
Nüsse	119 Cashew Nüsse						
	120 Erdnuss(mus)						

120 gesunde Lebensmittel

Mindestens 12 Lebensmittel pro Tag

es darf sich nur wiederholen: Olivenöl, Zwiebeln, Knoblauch

nur 1x Getreide

nur 1x Produkt von Säugetier

nur 1x Hülsenfrucht

	Lebensmittel	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6
	121 Haselnüsse						
	122 Macadamianüsse						
	123 Mandeln						
	124 Maronen						
	125 Paranüsse						
	126 Pekannüsse						
	127 Pistanzien						
	128 Walnüsse						
Fisch	129 Aal						
	130 Austern						
	131 Dorade						
	132 Forelle geräuchert						
	133 Garnelen						
	134 Hering						
	135 Hummer						
	136 Kabeljau						
	137 Krabben						
	138 Lachs geräuchert						
	139 Makrele						
	140 Muscheln						
	141 Pangasius						
	142 Rotbarsch						
	143 Saibiling						
	144 Sardinen						
	145 Scholle						
	146 Steinbeißer						
	147 Thunfisch						
	148 Tintenfisch						
	149 Zander						
Obst	150 Ananas						
	151 Aprikosen						
	152 Aroniabeeren						
	153 Bananen						
	154 Birne						
	155 Blaubeeren						
	156 Boskoop Apfel						
	157 Cantaloupe Melone						
	158 Datteln						
	159 Elstar Apfel						
	160 Erdbeeren						
	161 Feigen						
	162 Galeamelone						
	163 Granatapfel						
	164 Granny Apfel						
	165 Grapefruit						
	166 Himbeeren						
	167 Holunderbeeren						
	168 Honigmelone						
	169 Johannisbeeren						
	170 Kaki						
	171 Kirschen						
	172 Kiwi						
	173 Limette						
	174 Lychee						
	175 Mandarine						
	176 Mango						
	177 Maulbeeren						
	178 Melone						
	179 Nektarinen						
	180 Orange						

120 gesunde Lebensmittel

Mindestens 12 Lebensmittel pro Tag

es darf sich nur wiederholen: Olivenöl, Zwiebeln, Knoblauch

nur 1x Getreide

nur 1x Produkt von Säugetier

nur 1x Hülsenfrucht

	Lebensmittel	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6
	181 Papaya						
	182 Passionsfrucht						
	183 Pfirsich						
	184 Pflaumen						
	185 Physalis						
	186 Preiselbeere						
	187 Quitte						
	188 Renette Äpfel						
	189 Stachelbeere						
	190 Tapaz Äpfel						
	191 Trauben						
	192 Zitrone						
Eier	193 Gänseeier						
	194 Hühnerei						
	195 Wachteleier						