

Pilze, alle Arten

Radieschen

Rettich

Romanesco

Rosenkohl

Rote Bete

Rotkohl

Rucola

Salat, alle Arten

Schalotten

Schwarzwurzeln

Sellerie, Knolle und Staude

Spargel, grün, weiß

Spinat

Sprossen und Keime, alle Arten

Stangenbohnen, grün, gelb

Süßkartoffeln

Tomaten

Weißkohl

Wirsing

Zucchini

Zwiebeln

#### KRÄUTER, GEWÜRZE UND NÜSSE

Basilikum

Bohnenkraut

Borretsch

Brennnessel

Brunnenkresse

Dill

Erdmandeln

Fenchelsamen

Ingwer

Kapern

Kardamom

Kerbel

Koriander, Blätter und Samen

Kresse

Kreuzkümmel (Cumin)

Kümmel

Kurkuma

Liebstockel

Löwenzahn

Majoran

Mandeln (Mandelmus)

Maronen, auch Mehl (Esskastanien)

Meerrettich

Melisse

Muskatnuss

Nelken

Oregano

Petersilie

Pfeffer, alle Arten

Pfefferminze

Piment

Rosmarin

Safran

Salbei

Sauerampfer

Schnittlauch

Schwarzkümmel

Sellerieblätter

Thymian

Vanillestangen

Wildkräuter

Ysop

Zimt

Zitronenmelisse

#### DIVERSE LEBENSMITTEL

Apfelessig, naturtrüb

Carob

Dicksaft, selbst gemacht und nicht erhitzt, z. B. Dattelsüße

Eis, selbst gemacht ohne Zuckerzusatz

Fruchteis, selbst gemacht ohne Zuckerzusatz

Hefe, frisch, getrocknet, Flocken

Kakaopulver in Rohkostqualität

Kokosblütenzucker in kleinen Mengen

Konjak-Nudeln

Lupineneiweiß

Muskatnuss

Natron

Sauerkraut, frisch

Senf, bio, ohne Zusatzstoffe

Steviapulver

#### GETRÄNKE

Apfelessigwasser

Früchtetees

Gemüsesäfte, frisch gepresst, ungesüßt

Gewürztees, ungesüßt

Kräutertees

Obstsäfte, frisch gepresst, ungesüßt

Smoothies, Frucht oder Gemüse, selbst gemacht

(Quell-)Wasser

Zitronenwasser

#### Gute Säurebildner

##### VOLLKORNGETREIDE UND HÜLSENFRÜCHTE

Amaranth

Bio-Vollkorngetreide wie Dinkel, Kamut, Gerste, Emmer, Teff, Einkorn, in kleinen Mengen, am besten gekeimt

Buchweizen

Dinkel-Bulgur und -Couscous

Hafer und Haferflocken, bio, glutenfrei

Hirse

Hülsenfrüchte, alle Arten, getrocknet, Mehl

Mais

Miso, bio

Pasta aus Mais und Hülsenfrüchten

Polenta

Protein aus Hanf, Erbsen und Reis

Quinoa

Tempeh, bio

Tofu, bio

Vollkornreis, braun

Wildreis

#### **GETRÄNKE**

Grüner Tee, kurze Ziehdauer

Kakaopulver ohne Zuckerzusatz

Lupinenkaffee

Matcha

Milchalternativen wie Reisdink, Haferdrink, Sojadrink ohne Süßungsmittel und Zusätze

Proteinpulver, Hanf, Reis, Erbse

#### **NÜSSE UND SAMEN**

Cashewkerne

Chiasamen

Hanfsaat

Haselnüsse

Kokosnuss, getrocknet und Milch

Kürbiskerne

Leinsamen

Macadamianüsse

Mohnsamen, weiß, schwarz