

Tabella

Schleimfreie Heilkost

SCHLEIMFREI

REIFE FRÜCHTE (SCHLEIMFREI)

Apfel, Ananas, Aprikose, Banane, Birne, Blaubeere, Clementine, Dattel, Erdbeere, Feige, Grapefruit, Himbeere, Johannisbeere, Kirsche, Kiwi, Mandarine, Mango, Mirabelle, Nektarine, Orange, Papaya, Pfirsich, Stachelbeere, Wassermelone, Weintraube, Zitrone, Zwetschgen und andere

GRÜNES BLATTGEMÜSE (SCHLEIMFREI)

Brennnessel, Eichblattsalat, Endivie, Feldsalat, Friseesalat, Gartenkräuter (Basilikum, Koriander, Petersilie, ..), Grünkohl, Kopfsalat, Löwenzahn, Lollo-Salat, Mangold, Spinat und andere

GEMÜSE (SCHLEIMFREI / SCHLEIMARM)

Algen (Afa, Chlorella, Kelp, Konjak, Spirulina, Wakame), Fenchel, Gurke, Jackfrucht, Kohlrabi, Lauch, Paprika, Radieschen, Rettich, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Spargel, Stangensellerie, Spitzkohl, Tomate, Zucchini, Zwiebel.

GRÜNKRAUT

Buchweizengrün, Erbsengrün, Sonnenblumengrün und andere.

SPROSSEN

Alfalfa-Sprossen, Bockshornklee-Sprossen, Brokkoli-Sprossen, Buchweizen-Keimlinge, Leinsamen-Sprossen, Linsen-Sprossen, Mungbohnen-Sprossen, Rucola-Sprossen, Senf-Sprossen, Sonnenblumen-Sprossen, Quinoa-Keimlinge und viele mehr

GEMÜSE GEBACKEN ODER GEDÜNSTET (SCHLEIMFREI / SCHLEIMARM)

Blumenkohl, Brokkoli, Erbsen, Karotten, Kürbis, Paprika, Rosenkohl, Spargel, Süßkartoffel, Zucchini.

TROCKENFRÜCHTE

Apfel, Aprikosen, Datteln, Feigen, Mango, Pflaumen, Rosinen, Sauerkirschen.

SÜSSUNGSMITTEL

Agavennektar, Ahornsirup, Apfeldicksaft, Bienenhonig (nicht vegan), Dattelsirup, Yaconsirup.

SCHLEIMBILDEND

STÄRKE- ODER FETTHALTIGES GEMÜSE (LEICHT BIS MITTELMÄSSIG SCHLEIMBILDEND)

Avocado, Blumenkohl (roh), Kokosnussfleisch, Mais, Pilze, Oliven, Kürbisse, Karoffeln (gebacken).

GETREIDE (MITTELMÄSSIG SCHLEIMBILDEND)

Brote (Gerste, Roggen, Weizen, usw.), Getreide (alle Arten), Nudeln, Pseudogetreide (alle Arten)

HÜLSENFRÜCHTE (MITTELMÄSSIG SCHLEIMBILDEND)

Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, ...

NÜSSE UND SAMEN (MITTELMÄSSIG SCHLEIMBILDEND)

Nüsse (alle Arten), Samen (alle Arten)

ÖLE (MITTELMÄSSIG SCHLEIMBILDEND)

Pflanzenöle (alle Arten)

FERMENTIERTES (FÖRDERT DIE SÄUREBILDUNG)

fermentiertes Gemüse (Kimchi, Sauerkraut, ...), Miso, Sojasauce, usw.

SALZ UND GEWÜRZE (FÖRDERT DIE SÄUREBILDUNG)

Salz, Cayennepfeffer, Chili, Curry, Paprika, Pfeffer,

VERARBEITETE LEBENSMITTEL (MITTEL- BIS SEHR SCHLEIMBILDEND)

Brotaufstriche, vegetarische Ersatzprodukte, Gelatine, Pflanzenmilch, Süßigkeiten, getrocknete und gefrorene Fertignahrung, Fastfood, Genussmittel (Kakao, Kaffee, Alkohol).

MILCHPRODUKTE (EITERBILDEND)

Butter, Buttermilch, Joghurt, Käse, Kefir, Milch, Quark, Sahne.

FLEISCH, FISCH UND EIER (EITERBILDEND)

Fleisch, Fisch, Eier sowie dessen Produkte und Zubereitungen.