

Nährstoffi-Superkraft Einkaufsliste



Gemüse & Salat

- Grüner Salat
- Chicorée
- Rucola
- Feldsalat
- Paprika
- Gurke
- Tomaten
- Rote Bete
- Brokkoli*
- Blumenkohl*
- Kohlrabi
- Grünkohl*
- Rosenkohl*
- Chinakohl
- Karotten*
- Pastinaken
- Petersilienwurzel
- Zucchini
- Sellerie
- Mangold
- Pilze
- Spinat*
- Vollkornreis
- Kartoffeln
- Süßkartoffeln
- Ingwer
- Knoblauch
- Zwiebeln

Obst & Beeren

- Äpfel
- Birnen
- Bananen
- Orangen
- Grapefruits
- Kiwis
- Zitronen

- Erdbeeren
- Trauben
- Avocados
- Melone
- Mango*
- Himbeeren*
- Heidelbeeren*

Nüsse & Samen

- Haselnüsse
- Walnüsse
- Mandeln
- Cashewnüsse
- Macadamias
- Paranüsse
- Leinsamen
- Kürbiskerne
- Hanfsamen
- Sonnenblumenkerne
- Sesam
- Nussmus
in verschiedenen Sorten

Hülsenfrüchte & Sprossen

- Linsen* und Bohnen*
in verschiedenen Sorten
- Kichererbsen*
- Erdnüsse
- frische Sprossen
unterschiedliche Saaten

Konserven

- Sauerkraut
- Saure Essiggurken
- Oliven
- Kokosmilch
- Sardinen
- Tomatenmark

Getreide & Pseudogetreide

- Haferflocken
- Buchweizen
- Vollkornreis
- Hirse
- Dinkel
- Vollkornprodukte

Brot

- Sauerteigbrot
- Bio-Vollkornbrot
- Essener Brot
- Low Carb Brot
- Brot
mit langer Teigführung

Eier & Fleisch

- Bio-Eier
aus Freilandhaltung
- Rindfleisch
- Hähnchenfleisch
- Rinderhackfleisch
- Lamm
- Leber
- Fisch und
Meeresfrüchte
- Wildlachs*
- Sardinen
- Muscheln
- Garnelen*
- Forelle
- Kabeljau*
- Algen

Milchprodukte

- Heumilchjoghurt
- Naturjoghurt
- Quark natur

- Skyr
- Kefir
- Hüttenkäse
- Frischkäse
- Bio Käse
- Schafs- und
Ziegenmilch
- Schafskäse
- Mozzarella

Fette & Öle

- Olivenöl
nativ extra virgin
- Kokosöl
- Ghee
- Weidebutter
- Leinöl
- Hanföl
- Schwarzkümmelöl

Weiteres

- Apfelessig
- dunkle Schokolade
- hochwertiger Kaffee
- Grüner Tee
- Kräutertee,
wie Pfefferminz- oder
Kamillentee
- Fruchtetee

* Natürliche Lebensmittel sind auch in Dosen (vor allem Hülsenfrüchte) oder tiefgekühlt (Gemüse, Beeren, Fisch, Fleisch) gut zu verwenden.