

POWER FOODS

IM ÜBERBLICK

GRÜNES BLATTGEMÜSE

- Spinat
- Mangold
- Feldsalat
- Rucola
- Grünkohl
- Romana-Salat



KREUZBLÜTLER & KOHlgemüse

- Brokkoli
- Brokkoli-Sprossen
- Rosenkohl
- Weißkohl
- Blumenkohl
- Pak Choi
- Spitzkohl
- Chinakohl
- Rotkohl



WURZEL- & STÄRKEREICHES GEMÜSE

- Karotten
- Pastinaken
- rote Bete
- Süßkartoffeln
- Steckrüben



BEEREN

- (wilde) Blaubeeren
- Himbeeren
- Johannisbeeren
- Brombeeren
- Erdbeeren



TIERISCHES PROTEIN

- Eier
- wilder Lachs
- Bio-Huhn (Freiland)
- Weide-Rind (Bio)
- Knochenbrühe
- Wildgarnelen



GESUNDE FETTE

- Avocado
- Kokosöl
- Oivenöl
- Ghee



ZITRUSFRÜCHTE

- Zitronen
- Orangen
- Grapfruits
- Limetten



WÜRZ- UND HEILPFLANZEN

- Kurkuma
- Ingwer
- Knoblauch
- Zwiebeln
- Lauch



HEIL- UND SPEISEPILZE

- Champignons
- Shiitake
- Austernpilze
- Kräuterseitlinge



FERMENTIERTES

- Sauerkraut (unpasteurisiert)
- Kimchi
- fermentierte Gurken
- fermentierte Karotten



NÜSSE & SAMEN

- Paranüsse
- Walnüsse
- Kürbiskerne
- Chia- & Leinsamen

