

DETOX CHALLENGE GENUSSLISTE



Genussliste

Obst & Gemüse

- Frucht-, Blatt- und Wurzelgemüse (frisch oder tiefgekühlt)
- Pilze
- Milchsauer vergorenes Gemüse (Sauerkraut)
- Blattsalate
- Knoblauch, Zwiebel
- Kräuter: frisch oder tiefgekühlt
- Konserven ohne Zucker (Dosentomaten)
- 2 kleine, saure Äpfel pro Tag
- Alternative zu 1 Apfel: 150g Beeren
- Limetten, Zitrone
- 2 kleine Pellkartoffeln pro Tag
- Mango
- Kiwi
- Granatapfelkerne

Hülsenfrüchte (getrocknet oder aus

Zucker & Getreide

- Zucker und alle Zuckerersatzstoffe
- Weißmehl und Weißmehlprodukte
- Hart- und Weichweizengrieß
- Couscous, Bulgur
- Weißer Reis
- Vegetarische Fertigprodukte, enthalten oft Weizenstärke

der Dose)

- Linsen aller Art
- gelbe Mungobohnen

Getreide & Brot

- Dinkel, Grünkern, Roggen, Gerste, Hafer
- Besonders gut:

Buchweizen, Quinoa, Amaranth, Hirse, Teff
Wichtig: in der Detox-Zeit ganze Körner vermeiden!

- Sauerteigbrot aus fein gemahlenem Vollkornmehl (ohne Malzzusatz)
- Vollkorn-Knäckebrötchen (aus den erlaubten Getreidearten)
- Müsli, Flocken, Breie (aus den erlaubten Getreiden)
- Naturreis
- Nudeln (aus Dinkel und den erlaubten Getreidearten)

Getränke

- Alkohol
- Getreide- und Malzkaffee
- Instant-Cappuccino
- Obstsäfte
- Softdrinks

Milch- & Milchprodukte

- mit Frucht- und Zuckerzusatz

Fleisch und Co

- Schweinefleisch, Rindfleisch

Süßes

- Kokosraspel, Erdmandel
- Milchzucker
- reines Kakaopulver ohne Zuckerzusatz

Nüsse & Samen

- Nüsse (Cashewkerne, Erdmandeln, Haselnusskerne, Mandeln, Muskatnuss, Paranüsse, Pekannüsse, Walnusskerne)
- Kerne (Kürbis-, Pinien-, Sonnenblumenkerne)
- Samen (Fenchel-, Lein-, Sesamsamen)
- Ungesüßte Kokosmilch (Dose)

Milch- & Milchersatz-Produkte

- Milch, Buttermilch, Dickmilch, Kefir,

körniger Frischkäse, Naturjoghurt.

- Ungesüßte Ersatzprodukte aus Hafer, Lupinen, Nüssen, Mandeln und Samen

Biofleisch (ab Phase 3)

- Wild, Geflügel
- Fisch
- Eier

Fette & Öle

- Ideal: kalt gepresste Pflanzenöle: wie Oliven-, Nuss-, Lein-, Argan- und Hanföl,
- Ghee

Suppen, Binde- & Würzmittel

- Bouillons (ohne Hefeextrakt)
- Gemüsebrühe (ohne Hefeextrakt)

- Johannisbrotkernmehl, Agar-Agar
- Essig (Achtung: alter Aceto Balsamico ist oft zu zuckerhaltig)
- Zuckerfreier Senf und Senfkörner
- Tomatenmark
- Chilischote
- Gewürze ohne Zucker
- getrocknete Kräuter
- Kristallsalz, Meersalz
- Meerrettich
- Pfefferkörner
- Currypaste
- Tamarisojasaße

Getränke

- Gemüsesäfte ohne Zuckerzusatz
- Tee (kein Früchtetee)
- Mineral- und Heilwässer

„Nicht erlaubt Liste“

- Fisch in Panade
- Fischkonserven mit Saucen
- Wurst

Fette & Öle

- Brat- und Backfette
- Distel-, Soja-, Weizenkeim-, Maiskeim-, oder Sonnenblumenöl

Suppen, Binde- & Würzmittel

- Creme- und

- Fertigsuppen
- Instant-Brühe mit Hefeextrakt
- Stärkehaltige Bindemittel
- Sahne
- Bechamelsauce
- fertige Würzmischungen (mit Weizen/Zucker)
- Fertigsaucen
- Ketchup
- Malzessig, Balsamico
- Marinaden
- Senf mit Weizenzusätze

- Sojasauce (mit Zucker)
- Teriyakisauce
- Misopaste

Obst & Gemüse

- Rosinen
- Trockenfrüchte
- Konfitüre
- Obstkonserven
- Kartoffelprodukte