

PURE DARM FIT LISTE



Genuss- und Einkaufsliste

Früchte:

Ananas
 Banane
 Blaubeeren
 Papaya
 Pomelo
 Clementinen
 Erdbeeren
 Grapefruit
 Himbeeren
 Honigmelone
 Kiwi
 Limette
 Mandarine
 Maracuja
 Orange
 Rhababer
 Weintrauben
 Zitrone
 Goji Beeren
 Aronia Beeren
 Acai Beeren

Gemüse

Alfalfa
 Aubergine
 Brokkoli
 Chinakohl
 Fenchel
 Frühlingszwiebel
 (den grünen Teil)
 Grüne Stangenbohnen
 Gurke
 Ingwer
 Karotte
 Kartoffel
 Kohlrabi
 Kichererbsen
 Kürbis
 Lauch (den grünen Teil),
 Mangold

Okra
 Oliven
 Paprika
 Pastinake
 Petersilie
 Rettich
 Rosenkohl
 Rüben
 Salat
 Schnittlauch
 Sellerie
 Sojasprossen
 Spinat
 Tomate
 Weißkraut
 Zucchini
 Süßkartoffeln
 Algen
 Sprossen aller Art
 Raddichio
 Endiviensalat

Getreideprodukte und Mehlsorten:

Buchweizen
 Dinkel
 Hafer
 Hirse
 Polenta
 Quinoa
 Basmatireis
 Vollkornreis
 Flohsamen
 Leinsamen
 Reismehl
 Mandelmehl
 Reismehl
 Quinoamehl
 Kokosmehl,
 Buchweizenmehl
 Lupinenmehl

Amaranth
Milchprodukte:
 Brie
 Camembert
 Cheddar
 Feta
 Hartkäse
 Mozzarella
 Parmesan
 Butter
 Kokosmilch
 Sojamilch
 Mandelmilch
 Reismilch
 Cashewmilch
 Erdmandelmilch

Nüsse und Samen:

Hanfsaat
 Chiasamen
 Gerstengras, Maroni
 Leinsamen
 Baobab
 Kokosnuss
 Haselnuss
 Mandeln
 Walnüsse
 Erdnüsse,
 Kürbiskerne
 Sesam,
 Sonnenblumenkerne,
 in nicht allzu
 Großen Mengen
 (Handschüssel groß)

Öle und Essig:

naturtrüber Apfelessig
 hochwertig kalt gepresste
 Öle: Oliven-, Distel-, oder
 Leinöl

verschiedene Nussöle
 Rapsöl
 Kokusöl
 Ghee

Süßungsmittel:

Ahornsirup
 Kokosblütenzucker

Fleisch (nur wenig):

Hühnerfleisch
 Lammfleisch
 Rindfleisch
 mageres Schweinefleisch

Eier

Tofu / Temphe

Fisch und Meeresfrüchte

Getränke:

Detox Tee
 Wasser
 Matcha Tee
 Brottrunk
 Ingwertee
 Kokoswasser
 Birkenwasser
 Pfefferminztee
 Kamillentee
 Fencheltee
 Anis- und Kümmeltee
 Zitronenwasser

Gewürze und Kräuter:

Sternanis
 Basilikum
 Dill
 Estragon

Fenchel
 Kamille
 Lavendel
 Majoran
 Salbei
 Zitronenmelisse
 Beifuß
 Engelwurz
 Kapuzinerkresse
 Meisterwurz
 Ysop
 Liebstöckl
 Bohnenkraut
 Rosmarin
 Koriander
 Thymian
 Oregano
 Zimt
 Vanille
 Kardamon
 Ingwer
 Kurkuma
 Ursalz
 Steinsalz
 Bio Gemüsebrühe ohne
 Hefe
 Gewürzmischungen
 ohne Zucker wie:
 pure Happy Wok
 pure Toskana
 pure Sweet Orient
 pure Meer Flair
 pure cool Fish
 pure Toskana
 pure Fresh Salad
 pure asian power
 pure sweet orient
 pure berry kiss
 Sojasauce
 Senf