

Die „BodyVenture“- Einkaufsliste

Gemüse		Fisch	Tierische Produkte	Nüsse und Samen	Fette/Öle
So viel Du willst	Moderater Verzehr	Ausschließlich gefangener Wildfisch oder Bio-Qualität	(Bio, Weidetiere)	Unbehandelt (nicht geröstet und nicht gesalzen)	Bio/kalt gepresst/unbehandelt
Artischocken Rucola Spargel Avocados Rüben/ Rübengrün Paprika (jede Sorte) Pak Choi, Broccoli, Rosenkohl Blattsalat Karotten Zucchini Sellerie Kohl Salatgurke Aubergine Knoblauch Grüne Bohnen Topinambur Pilze Oliven Zwiebeln Pastinake Kürbis Rettich Römersalat Meeresalgen Spinat Tomaten Kohlrabi grün, Fenchel, Brunnenkresse, Weizengras	Brauner/Wildreis Bohnen Süßkartoffeln Quinoa Amaranth Linsen (Rote, grüne, braune) Kichererbsen Edamame Bohnen Erdnüsse	Sardelle Wolfsbarsch Dorsch Barsch Schellfisch Heilbutt Hering Makrele Mahi Mahi Red Snapper Lachs Sardine Forelle Thunfisch Zander Shrimps Garnelen	Rind Bison Hühnchen Ente Eier Lamm Truthahn Wild Moderater Verzehr von Schweinefleisch <u>Milchprodukte</u> Kefir Schafskäse Schafsjoghurt Ziegenkäse Ziegenjoghurt Rohmilch bzw. so wenig verarbeitet wie möglich	Mandeln Paranuss Chia Samen Leinsamen Hanfsamen Haselnuss Macadamia Pekannuss Pinienkerne Pistazien Küriskerne Sesam Walnuss Nussmus (z.B. Mandelmus) Samenmus (z.B.Sesam)	Avocado Öl Mandelöl Butter (von Weidetieren) Kokosöl Kokosmilch Ghee Traubenkernöl Macadamiaöl Olivenöl Sasamol Palmöl Walnussöl Rapsöl

Früchte		Gewürze und Kräuter	Getränke	Zum Süßen	Genussmittel für ab und an	Nahrungsergänzung
Bevorzugt	Moderater Verzehr					
Johannesbeeren	Mango	Basilikum	Mandelmilch	Stevia	Wein	Whey Protein
Heidelbeeren	Apfel	Schwarzer Pfeffer	Kokoswasser	Roher Honig	Dunkle Schokolade	Pulver von Egg
Cranberries (ungezuckert)	Aprikose	Cayenne Pfeffer	Kokosmilch			Athletic Greens
Goji Beeren	Banane	Chili	Kräutertees			Omega 3 Fischöl
Himbeeren	Melone	Koriander	Wasser			Flohsamenschalen
Erdbeeren	Camu-Camu	Koriandersamen				
	Kirsche	Zimt				
	Kokosnuss	Nelke				
	Feige	Kreuzkümmel				
	Grapefruit	Dill				
	Weintrauben	Fenchel				
	Stachelbeere	Knoblauch				
	Zitrone	Ingwer				
	Limone	Minze				
	Nektarine	Senfkörner				
	Orange	Muskat				
	Papaya	Oregano				
	Pfirsich	Paprika				
	Birnen	Petersilie				
	Ananas	Pfefferminz				
	Pflaume	Rosmarin				
	Granatapfel	Salbei				
	Rhabarber	Estragon				
	Wassermelone	Thymian				
	etc.	Kurkuma				
		Apfelessig (naturtrüb)				
		Balsamicoessig				
		Kokosnussessig				
		Kakao				
		Extrakte (Vanille/Mandel)				
		Meersalz , Senf,				
		Tomatenmark				