



[www.freakfood.ch](http://www.freakfood.ch)

## Gute Liste

### Gemüse, Salate & Kräuter

- alle Salate
- alle Kräuter
- Avocado
- Blumenkohl
- Bok Choy
- Broccoli
- Catalogna
- Champignons
- Chinakohl
- Erbsen
- Fenchel
- Grünkohl
- Karotten
- blaue Kartoffeln
- Knoblauch
- Kohlrabi
- Krautstiel
- Kürbis
- Lauch
- Pastinaken
- Randen
- Rotkohl
- Radieschen
- Rosenkohl
- Sauerkraut
- Sellerie
- Spinat
- Schwarzwurzeln
- Süsskartoffeln
- Weisskohl
- Wirz
- Zucchetti
- Zwiebeln

### Nüsse & Samen

- Brazilnüsse
- Cashews (*vertrage ich seit 2017 nicht mehr + meide sie*)
- Chia
- Hanfnüsse
- Haselnüsse
- Kürbiskerne
- Macadamias
- Mandeln
- Marroni
- Mohn
- Pecans
- Pinienkerne
- Pistazien
- Sesam
- Sonnenblumenkerne
- Walnüsse

*Ausnahme: Erdnüsse\**

### Möglichst vermeiden:

- Zucker
- Weizen, Hartweizen, Roggen
- Milchprodukte
- Fleisch, Eier
- Alkohol
- ev. Nachtschattengewächse
- ev. Zitrusfrüchte
- ev. Mais

### Hülsenfrüchte

- alle Linsenarten
  - alle Bohnenarten (schwarze, weisse, Adzuki, Borlotti, Mung, Black Eyed)
  - Kichererbsen
- Ausnahme: Kidneybohnen\**

### Früchte

- Ananas
- Äpfel
- Aprikosen
- Bananen
- Beeren (*Ausnahme: Erdbeeren, vertrug ich bis 2017 nicht*)
- Birnen
- Granatapfel
- Kaki
- Kiwi
- Mango
- Melonen
- Pflaumen
- Mirabellen
- Trauben
- Trockenfrüchte wie Datteln, Feigen, Aprikosen, Rosinen, Mango
- Zwetschgen

*Ausnahmen: Pfirsiche und Nektarinen vertrage ich erst seit 2017 wieder*

### Gewürze

- Stark entzündungshemmend sind insbesondere:
- Kurkuma
  - Ingwer
  - Chili
  - Zimt

### Getränke

- Wasser (Leitungs- oder stilles Wasser)
- Grüntee
- Kräutertee
- Früchtetee
- Nussmilch
- alkoholfreies Bier

### WICHTIG :

Individuelle Abneigungen, Allergien + Intoleranzen berücksichtigen

Was ich vertrage, muss nicht heissen, dass du es auch verträgst!

### Getreide & Pseudo-Getreide

- Amaranth
- Buchweizen
- Hafer
- Hirse
- Quinoa
- Vollreis(waffeln)

### Getreide

- Dinkel\* (max. 1 – 2 x pro Woche)

### Diverses

- Aceto balsamico
- Algen
- alle Gewürze
- Apfelessig
- reines Kakaopulver
- Kokos(milch)
- Lachs (sehr selten, nur 2 – 3 Mal pro Jahr – das ist die Ausnahme der Regel "vegan")
- Meerrettich
- Miso
- Oliven, Olivenöl
- Safran
- schwarze Schokolade (mind. 85 % Kakaoanteil)\*
- Senf
- Sojaprodukte: Tempeh, Natto, Tofu, Miso, Tamari, Sojamilch (esse ich sehr selten)
- Thailändische Currypaste
- Tamarindenpaste als Zitronensaft-Ersatz
- Vanille

### Fette

- Olivenöl\*
- Kokosöl\*
- Kürbiskernöl
- Leinöl\*
- Rapsöl

\* Details: Ernährungspyramide Forschungsteam Dr. Feil