

# Darmreset-Lebensmittelliste

Empfehlung

Vermeiden



## Grünes Gemüse und Salat

- » Amaranthgrün » Artischocke » Blumenkohl » Borretschblatt » Brokkoli »
- » Brokkolisprossen » Brunnenkresse » Chicorée » Chinakohl »
- » Chinesischer Brokkoli » Chrysanthemengrün » Endivie » Erbsengrün »
- » Fenchel » Fette Henne » Grünkohl » Junges Farnkraut » Kapern »
- » Karottengrün » Kelp » Kochbanane » Kohlrabigrün » Kresse »
- » Kürbisblätter » Löwenzahn » Mangold » Pak Choi » Pflücksalat / Salat »
- » Portulak » Radicchio » Rauke / Rucola » Rosenkohl » Rote Bete-Grün »
- » Rübengrün » Senfgrün » Sorrell » Spargel » Spinat » Süßkartoffelgrün »
- » Wasserspinat » Weißkohl » Zucchini Blüten etc. »

## Zwiebelgewächse

- » Bärlauch » Frühlingszwiebel » Knoblauch » Lauch » Perlwiebel »
- » Schalotte » Schnittlauch » Zwiebel »

## Wurzeln und Knollen

- » Bambussprosse » Cassava / Maniok » Chufa / Erdmandel » Daikonrettich »
- » Ingwer » Jerusalemartischocke / Tamarinde » Jicama » Karotte » Kohlrabi »
- » Lotuswurzel » Meerrettich » Pastinake » Pfeilwurzel » Rettich » Rote Bete »
- » Rübe » Steckrübe » Süßkartoffel » Taro » Wasabi » Wasserkastanie »
- » Yam »

## Stängel, Blüten und Knospen

- » Artischocke » Blumenkohl » Brokkoli » Kapern » Rhabarber » Spargel »
- » Zucchini Blüten etc. »

## Meeresfrüchte

- » Alle Arten an Meeresfrüchten und Fischen » Braunalge » Kelp »



## Obst

» Avocado » Banane » Birngurke » Bittermelone » Chayote » Kirschen »  
» Kochbananen /Ananas Plantanen » Kürbis » Luffa » Okra » Oliven »  
» Scharlachranke (*coccinia grandis*) » Tinda » Wassermelone » Zucc » Açai  
» Bärentraube » Blaubeere » Brombeere » Cranberry » Erdbeere » Falberry  
» Heidelbeere » Holunderbeere » Japanische Weinbeere » Johannisbeere »  
» Kanadischer Schneeball (*viburnum lentago*) » Krähenbeere »  
» Lachsbeere / Prachthimbeere » Loganbeere » Maulbeere » Multbeere »  
» Muskatellertraube » Preiselbeere » Sanddorn » Schwarzbeere »  
» Stachelbeere » Traube » Traubenkirsche » Weiß » Aronia / Apfelbeere »  
» Birne » Felsenbirne » Hagebutte » Mispel » Nektarine » Quitte »  
» Ringlotten / Renekloden » Shipova (Birnenart) » Speerbirnbaum »  
» Traubenkirsche (*prunus virginiana*) » Vogelbeere » Weißdorne »  
» Zimthimbeere (*rubus parvifl*) » Cantaloupe » Charentais » Darishi »  
» Futuro-Melone (piel de sapo) » Gafla » Galiamelone » Honigmelone »  
» Horngurke » Melonenbirne / Pepino » Netzmelone » Russian melon »  
» Sharlyn » Wachskürbis » Wassermelone » Zuckermelone (oruhini) »  
» Blutorange » Buddha's Hand / Fingerzitrone » Cam Sanh » Clementine »  
» Grapefruit / Pampelmuse » Kaffir Limette » Key Limette » Kinnow »  
» Kiyomi (japanische Orange) » Kumquat » Limetten » Limonen »  
» Mandarinen » Meyer Zitronen » Minneola » Orangelo » Orangen »  
» Oroblanco / Sweetie (Kreuzung aus Pomelo und Grapefruit) » Pomelo »  
» Ponkan (chinesische Orange) » Rangpur » Shonan Gold » Sudachi »  
» Tangerine » Tangor » Ugli » Yuzu » Zedrate / Zitronatzitrone » Zitronen »  
» Acerola » Afrikanische Pflaume » Banane » Cherimoya » Coco plum »  
» Drachenfrucht » Durian » Feigen » Granatapfel » Guave » Jackfruit »  
» Jujube » Kiwi » Kochbanane » Kumquat » Litschi » Mango » Mangosteen  
» Mispel » Papaya » Passionsfrucht » Persimmon » Quitte » Sternfrucht »



## Fleisch

» Antilope » Bär » Biber » Bison / Büffel » Elch » Hammel » Hase » Hirsch  
» Kamel » Känguru » Kaninchen » Karibu » Lamm » Pferd » Rind »  
» Wildschwein, Apfelschwein oder Iberico » Ziege »

## Geflügel

» Emu » Ente » Fasan » Gans » Huhn » Kiebitz » Moorhuhn » Pute »  
» Rebhuhn » Strauß »

## Organe

» Leber, Niere, Herzen, Magen »

## Fette

» Olivenöl (extra virgin) » Rindertalg / Rindernierenfett (auch von Lamm  
oder Hammel) vom weidegefütterten Tier » Schmalz (s.o.) » Speck (Bio,  
artgerecht und möglichst Nitratfrei) »

## Fermente

» Beet Kvass (auch aus anderen Gemüsen) » Kokosmilchkefir » Kombucha  
» Rohe, unpasteurisierte, lactofermentierte Früchte (Grüne Papaya usw.) »  
» unpasteurisierte, lactofermentierte Gemüse (Kimchi, Karottensticks usw.)  
» Rohe, unpasteurisierte, lactofermentierte Saucen (Relishes, Chutneys  
usw.) ohne Zucker » Sauerkraut »

## Milchprodukte

» Rohmilch » Rohmilchkäse » Kefir (nicht im Laden) » Biojoghurt (am  
besten vom Bauern) »



## Pilze

» Champignon » Austernpilz » Steinpilz » Trüffel » Shitake etc. »

## Beilagen

» Reis » (Süß)-Kartoffeln » Buchweizen » Hirse » Couscous » Amaranth »

## Getränke

» Beet Kvass u.ä. » Gemüsesäfte » Kokosmilch » Kokosmilchkefir »  
» Kokosnusswasser » Kräutertee » Mineralwasser » Schwarzer bzw. grüner  
» Tee » Wasser » Wasserkefir » Zitronen- bzw. Limettensaft »

## Gewürze

» Asant » Basilikum » Bohnenkraut » Curryblatt » Dill » Estragon »  
» Fenchelgrün » Ingwer » Kaffir Limettenblätter » Kamille » Kerbel »  
» Knoblauch » Koriandergrün » Kurkuma (stark entzündungshemmend) »  
» Lavendel » Lorbeerblatt » Majoran » Meerrettich (Inhaltsstoffe beachten!)  
» Muskatblüte » Nelken » Oregano » Petersilie » Pfefferminze »  
» Pfefferminze » Rosmarin » Safran » Salbei » Salz (Himalaya Steinsalz  
oder natürliches Meersalz) » Schnittlauch » Thymian » Trüffelsalz »  
» Vanilleextrakt (wenn Alkohol verkocht) » Zimt » Zitronengras »  
» Zitronenmelisse (nicht als Extrakt Immunstimulanz) » Zwiebelpulver »  
Pfeffer »



## Getreide

» Reis » (Süß)-Kartoffeln » Buchweizen » Hirse » Couscous » Amaranth  
» ..alle Getreidesorten

## Backwaren

Brötchen » Brot » Baguette » Kuchen » Croissant » Tortillas » Pumpernickel

## Hülsenfrüchte

» Bohnen (schwarze, weiße, Adzuki-, Mungobohnen) » Erbsen » Erdnüsse  
» Linsen » Kichererbsen » Soja und Sojaprodukte (Tofu, Sojamilch,  
Sojajoghurt, Sojasoße)

## Tierische Produkte

» nicht artgerecht gehaltene Tiere (fettreiches, gemästetes Fleisch von  
Säugetieren und Geflügel) » Insbesondere Schwein stammt leider meist aus einer  
nicht artgerechten Haltung und ist daher tabu.)

## Fette/Öle

» Distelöl » Erdnussöl » Maiskeimöl » Margarine » Senföl » Sojaöl »  
» Sonnenblumenöl

## Sonstiges

» Alkohol » alkoholfreies Bier » Backpulver » Chiasamen  
» Energydrinks » Fertiggerichte (industriell produziert) » Flohsamen  
» Gemüsebrühe (meist mit Hefe, Zucker und Zusatzstoffen)  
» Hefe » industriell hergestellte Süßigkeiten » Ketchup  
» Kürbiskerne » Kuzo » Leinsamen » Miso » Natron » Saitan » Zucker »  
» Süßstoffe » Sonnenblumenkerne »