



GOTTESNAHRUNG

Lebensmittelliste

Fleisch & Fisch

- Bio-Eier
- Bio-Fleisch, am besten Weidehaltung.
- Fisch, z.B. Bio-Wildlachs.

Obst & Gemüse

- Bio-Obst, besonders: Beeren, Granatapfel, Wassermelone, Mango, Papaya,
- Bio-Gemüse, Sauerkraut & Kimchi
- Kräuter, Chili, Ingwer
- Knoblauch & Zwiebeln

Getränke

- Gefiltertes(!) Leitungswasser
- Wasser aus Glasflaschen: Lauretana, St. Leonhards, Black Forrest
- Kokoswasser, am besten frisch aus der Bio-Kokosnuss
- Wasser-Kefir (selbst gemacht), Bio-Knochenbrühe

Milchprodukte

- Bio-Rohmilch vom Bauern
- Bio-Käse (Rohmilch,)
- Bio-Joghurt, Sahne, Kefir

Fette & Öle

- Weidebutter
- Olivenöl, nativ, kalt gepresst
- Butterschmalz, Kokosöl Ghee, Tallow

Snacks und Süßigkeiten (in Maßen):

- Honig (roh, unbehandelt)
- 99%ige Schokolade
- Roh-Kakao
- Datteln (Medjool)

Verzichten solltet ihr auf:

- Seedoil (= Samenöle wie Sonnenblumenöl, Rapsöl etc.)
- Verarbeitete Lebensmittel
- Zucker, Süßstoffe,
- Zusatz- und Konservierungsstoffe

Auf moms-blog.de gibt es konkrete Tipps, wo ihr die Produkte kaufen könnt.