

zyklus- und hormonfreundliche Lebensmittel

stärkearmes Gemüse



Kohlgemüse

- Brokkoli
- Rosenkohl
- Weiß-, Rot-, Spitzkohl, Wirsing, Chinakohl
- Pak Choi
- Blumenkohl
- Kohlrabi
- Radieschen

Lauch- und Zwiebelgemüse

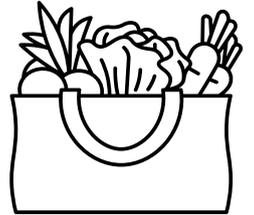
- Lauch
- Schalotten, Speise-/Gemüsezwiebeln
- Frühlingszwiebeln
- Knoblauch
- Schnittlauch
- Bärlauch

Blattsalate und Kräuter

- Rucola
- Kopfsalat
- Feldsalat
- Pflücksalat
- Radicchio
- Chicorée
- Blattspinat
- Mangold
- Löwenzahn
- Wildkräuter (Brennnessel, Giersch, Spitzwegerich)
- Küchenkräuter (Petersilie, Thymian, Minze, Koriander, Basilikum, Rosmarin, Salbei)

zyklus- und hormonfreundliche Lebensmittel

stärkearmes Gemüse



Sprossen und Mikrogrün

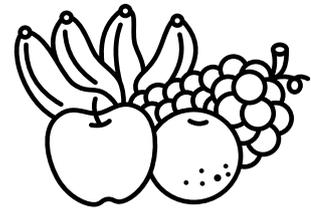
- Brokkolisprossen
- Alfalfasprossen
- Mungobohnensprossen
- Radieschensprossen
- Linsensprossen
- Kresse

Sonstiges Gemüse

- Spargel
- Sellerie
- Fenchel
- Artischocke
- Bohnen
- Salatgurke
- Zucchini
- Paprika
- Pilze
- Tomaten
- Erbsen
- Steckrübe
- Mairübchen
- Auberginen
- Oliven

zyklus- und hormonfreundliche Lebensmittel

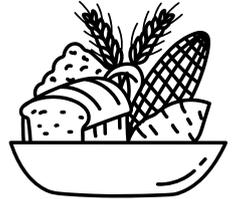
Obst



- sämtliche Beeren (auch tiefgefroren)
- Äpfel
- Aprikosen
- Kirschen
- Kiwis
- Grapefruit
- Avocado
- Orangen
- Zitronen
- Limetten
- Nektarinen
- Birnen
- Pflaumen
- Wassermelonen

zyklus- und hormonfreundliche Lebensmittel

komplexe Kohlenhydrate



Glutenfreies Vollkorngetreide

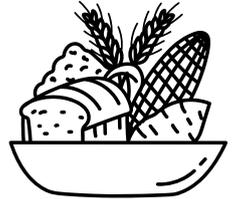
- Hirse
- Buchweizen
- Natur- und Wildreis
- Amarant
- Quinoa
- Hafer

Hülsenfrüchte

- Bohnen
- Linsen
- Erbsen
- Kichererbsen

zyklus- und hormonfreundliche Lebensmittel

komplexe Kohlenhydrate



stärkehaltiges Gemüse

- Kürbis
- Rote Beete
- Pastinake
- Möhren
- Süßkartoffeln

Gewürze aller Art

- Ingwer
- Kurkuma
- Kümmel
- Chili
- Zimt

zyklus- und hormonfreundliche Lebensmittel

Eiweißreiche Lebensmittel



Fisch und Fleisch

- fettreicher Fisch (Wildlachs, Makrele, Sardine und Sardelle wild gefangen)
- fettarmer Fisch wie Kabeljau, Forelle, Scholle, Barsch und Seelachs
- Meeresfrüchte wie Scampi
- Bio-Geflügel
- Bio-Fleisch (Rind, Lamm)
- Wildfleisch

Hülsenfrüchte

- Bohnen
- Erbsen
- Linsen
- Kichererbsen

zyklus- und hormonfreundliche Lebensmittel

Eiweißreiche Lebensmittel



Glutenfreies Pseudogetreide

- Quinoa
- Buchweizen
- Amarant

Sonstiges

- Milch und Milchprodukte von Schaf und Ziege
- Bio-Eier aus Freilandhaltung
- Nüsse, Kerne und Samen

zyklus- und hormonfreundliche Lebensmittel

gesunde Fette



Fettreicher Fisch

- Wild-Lachs
- Makrele
- Sardine
- Sardelle

Nüsse, Kerne und Samen

- Walnüsse
- Haselnüsse
- Paranüsse
- Pekanüsse
- Mandeln
- Cashewkerne
- Leinsamen
- Kürbiskerne
- Hanfsamen
- Chiasamen
- Sonnenblumenkerne
- Sesamsamen

zyklus- und hormonfreundliche Lebensmittel

Pflanzenöle und tierische Fette



Zum Erhitzen

- natives Kokoöl
- Ghee (geklärte Butter)
- Avocadoöl
- Olivenöl (mäßig erhitzbar)
- Bio-Butter (mäßig erhitzbar)

Für die Kalte Küche

- Leinöl
- Hanföl
- Kürbiskernöl
- Nussöl
- Bio-Butter

zyklus- und hormonfreundliche Lebensmittel

Pflanzenöle und tierische Fette



Obst und Gemüse

- Avocado
- Oliven

Sonstiges

- Kokosmilch
- Nuss- und Mandelmus
- Tahin (Sesampaste)