

Infos zu vollwertiger, frischer, fast veganer Ernährung → viel Licht- und Lebensenergie

Kein Fleisch, keine Kuh-Milch, möglichst keine Gluten, wenig weisser Zucker, gute Fette

Eisen:	Hafer, Hirse, ← zusammen mit Vit. C erhöht Eisenaufnahme
Müsli	Ölsamen: Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Nüsse, Weizenkleie, Aprikosen, Feigen, Datteln
Warm	Mangold (=Krautstiele), Schwarzwurzel, Randen, Hülsenfrüchte, Quinoa, Pistatienkerne, Pfifferlinge, Hühnereigelb Gewürze/Kräuter: Kardamom, Peterli, Zimt, Brennnessel
Kalt	Urdinkel-Vollkorngetreide,
Eiweiss:	Hülsenfrüchte aller Art: z.B. auch Lupinen (Art Bohnen, lange einweichen), Linsen, Humus, Sellerie Nüsse, Bio-Feta, Geissenkäse, Schafkäse, Nüsse, Ölsamen, Vollkorngetreide, Kartoffeln, Bio-Sojaprodukte,
Calcium:	dunkelgrünes Gemüse: Grünkohl, Rucola, Brokkoli, Blattspinat, Fenchel, Lauch, Kohlrabi, Sellerie, Rosenkohl, Rotkohl, Weisskohl weisse Bohnen, Sesam, Chiasamen, Leinsamen, Mandeln, Haselnüsse, Bio-Tofu, Geissenkäse, Schafkäse, Paneer (aus Geissen- Schafkäse) getrocknete Feigen, Brombeeren, Johannisbeeren, Himbeeren
Magnesium:	Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Weizenkleie, Sesam, Mohn, Amaranth, Quinoa, Cashewnüsse, Sojabohnen, Erdnüse, Bananen, Avocado, grünes Gemüse, Brokoli . . . etc. Hafer, Hirse, Buchweizen Brennnesselsamen, Kakao

- Fette:** Olivenöl, Kokosöl,
Distelöl, Leinöl, Baumnussöl,
Avocado, Nüsse, Samen, Bio-Algen
- Omega3:** Baumnüsse, Hanfkerne, Leinsamen, Chia-Samen, Erdnüsse,
Leinöl, Hanföl, Walnussöl, Rapsöl, Distelöl,
- Vit. D:** SONNE ! , Champignons, Pfifferlinge, Avocado,
- Vit. K:** Grünes Gemüse: z.B. Knollensellerie, Rosenkohl
- Vit. B12:** **Ersatzpräparate:** Amorex, nu3 Premium Vegan Essential Multivitamin,
- Jod:** Jodiertes Speisesalz!
BIO-Algen: Kelpalge, Dulsealge, Wakame, Meeressalat, NoriAlge,
Achtung vor Überdosierung:
Die CH-Ernährung empfiehlt max. Aufnahme von 150 µg Jod pro Tag.
- Zink:** Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Ölsamen, Nüsse
- Selen:** Gemüse, Pilze, Hülsenfrüchte und Paranüsse.
- Vit. C:** Weisskohl, Rotkohl, Grünkohl, . . .
sonnengereiftes Obst