



GRÜN – Aufbauend (Zellnahrung)

Definition: Roh und ohne Fett

Das ist Zellnahrung . Nahrung, die deinen Körper reinigt, regeneriert und aufbaut. Die Grüne Gruppe wirkt basisch und erzeugt keine Schleimbildung im Körper. Die Gruppe Grün enthält die lebenswichtigen Biophotonen und Enzyme sowie Mineralien und Spurenelemente in organischer Form.

Grüne Nahrung = Wenig Arbeit für deine Organe. Direkter Benefit für deine Zellen.

FRÜCHTE

Kernobst: Äpfel, Birnen, Quitten | Steinobst: Pfirsiche, Nektarinen, Aprikosen, Pflaumen, Kirschen | Beeren: Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Goji-Beeren | Zitrusfrüchte: Orangen, Mandarinen, Clementinen, Grapefruits, Zitronen, Limetten, Pomelo | Exotisch: Mango, Papaya, Ananas, Kiwi, Passionsfrucht, Drachenfrucht, Litschi, Guave, Sternfrucht, Kumquat | Melonen: Wassermelone, Honigmelone, Cantaloupe, Galiamelone | Weitere: Trauben, Bananen, Feigen (frisch), Datteln (frisch), Granatapfel, Kaki, Persimone | Trockenfrüchte: Datteln, Feigen, Aprikosen, Pflaumen, Rosinen, Mango, Ananas (sonnengetrocknet, ohne Zusätze)

GEMÜSE

Fruchtgemüse: Tomaten, Gurken, Paprika (alle Farben), Zucchini | Wurzelgemüse: Karotten, Rote Bete, Radieschen, Rettich, Kohlrabi, Mairüben | Stängelgemüse: Sellerie (Stangen), Fenchel | Kohlgemüse (nur in Massen): Weisskohl, Rotkohl, Chinakohl, Pak Choi, Spitzkohl, Blumenkohl, Brokkoli – Wichtig: Kohl besser gekocht (dann  Blau), roh schwer verdaulich wegen Antinährstoffen | Zwiebelgewächse: Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Frühlingszwiebeln, Schalotten



HARMOKA

BLATTGRÜN & SALATE

Salate: Kopfsalat, Eisbergsalat, Römersalat, Lollo Rosso, Lollo Bionda, Eichblattsalat, Feldsalat, Rucola, Endivien, Radicchio, Chicorée, Frisée, Batavia | Blattgrün: Spinat,

Grünkohl, Postelein, Portulak | Wildkräuter: Brennnessel, Löwenzahn, Vogelmiere, Giersch, Sauerampfer, Bärlauch, Gänseblümchen, Schafgarbe, Wegerich

SPROSSEN & MICROGREENS

Alfalfa, Brokkoli-Sprossen, Sonnenblumen-Sprossen, Rettich-Sprossen, Mungobohnen-Sprossen, Linsen-Sprossen, Kichererbsen-Sprossen, Kresse, Weizengras, Gerstengras, Dinkelgras

ALGEN | PILZE

Algen: Nori, Wakame, Dulse, Kombu, Spirulina, Chlorella, Arame, Hijiki | Pilze: Champignons, Shiitake - die einzigen Pilze die in Massen roh verzehrt werden können

SÜSSUNGSMITTEL | GETRÄNKE

Süßungsmittel: Roher Naturhonig (kaltgeschleudert), Ahornsirup (roh), Dattelsirup, Yaconsirup, Kokosblütenzucker (roh) | Getränke: Wasser (gefiltert, Quellwasser), Kokoswasser, Frisch gepresste Säfte (ohne Zucker), Smoothies (ohne Fett), Kräutertees (ungesüßt, koffeinfrei): Kamille, Pfefferminze, Fenchel, Ingwer, Brennnessel, Löwenzahn, Hagebutte, Rooibos

GEWÜRZE & KRÄUTER

Frisch: Basilikum, Petersilie, Koriander, Dill, Schnittlauch, Oregano, Thymian, Rosmarin, Salbei, Minze, Estragon | Getrocknet: Kurkuma, Ingwer, Zimt, Kardamom, Kreuzkümmel, Koriander, Paprika, Chili, Pfeffer, Muskat, Nelken, Vanille, Anis, Fenchelsamen, Kümmel, Bockshornklee | Salzersatz: Salicornia