

6 TIPPS FÜR EINE BASENÜBERSCHÜSSIGE ERNÄHRUNG

1. iss Gemüse, grüne Blattgemüse, Salate
2. wähle Pseudogetreide statt Weizen

3. vermeide Zucker → nasche basisch
4. genieße Nüsse



5. benutze Zitronensaft oder Apfelessig statt Essig
6. trinke basisch z.B. Kräutertee

----- ERGÄNZUNGEN ZU DEN TIPPS -----

- Bei Punkt **2** kannst du statt Weizen z.B. Amaranth, Buchweizen oder Quinoa nehmen
- Du kannst bei Punkt **3** basisches Obst genießen und normalen weißen Zucker gegen Yacon oder Kokosblütenzucker tauschen
- Zu Punkt **6** gehören auch noch diese Beispiele:
Bio- oder selbstgemachte Smoothies, Gemüsesäfte,
verdünne einen EL unpasteurisierten Bio-Apfelessig mit Wasser → trinke es morgens um die Verdauung von Fetten & Kohlenhydraten zu optimieren. Das hilft dir deinen Blutzuckerspiegel zu kontrollieren und wirkt super gegen Heißhungerattacken.



Dressing:

Saft einer ½ Zitrone

3 EL Oliven- oder Walnussöl

Kräutersalz

Pfeffer

Frische Kräuter z.B. Petersilie, Schnittlauch, Bärlauch

Alle Zutaten in einen Schüttelbecher/Mixer geben

Zuletzt nur noch auf deinen Lieblingsalat gießen ♥

----- EINKAUFLISTE -----

basische Lebensmittel:

Obst:

- Ananas, Äpfel, Aprikosen, Avocados
- Bananen, Birnen
- Kirschen, Kiwis
- Mandarinen
- Erdbeeren
- Feigen
- Grapefruits
- Heidelbeeren, Himbeeren, Honigmelonen
- Limetten

Gemüse:

- Artischocken, Auberginen
- Champignons, Chicorée, Chinakohl
- Erbsen (frisch)
- Grünkohl, Gurken
- Karotten, Kartoffeln, Kohlrabi, Kürbisarten
- Lauch (Porree)
- Tomaten roh, Trüffelpilze

Kräuter und Salate:

- Basilikum, Bataviasalat, Bohnenkraut, Borretsch, Brennnessel, Brunnenkresse
- Feldsalat, Fenchelsamen, Friséesalat
- Gartenkresse
- Dill
- Ingwer
- Thymian
- Vanille

Nüsse:

- Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Macadamia-Nüsse, Kokosnuss, Kokosflocken

----- Viel Spaß beim Einkaufen, XOXO deine Tanja ♥ -----