

# Food Combining

Wähle eine Kategorie

## FrISCHE Früchte

Äpfel, Birnen, Bananen, Orangen, Melonen, Kiwis, Grapefruit, Nektarinen, Papayas, Ananas, Beeren, Mangos, Pfirsiche, Avocados, Trauben

---

## Stärkereiche Lebensmittel

Butternusskürbis, Eichelkürbis, Kabocha, Süßkartoffeln und gewöhnliche Kartoffeln, Avocados, junges Kokosfleisch, Weizen, Gerste, Roggen, Hafer, Buchweizen, Quinoa, Amarant, Hirse, Dinkel, Nudeln, Cerealien, Mais, Bohnen, Linsen

---

## Nüsse, Samen & getrocknete Früchte

Mandeln, Pekannuss, Walnuss, Paranüsse, Macadamianüsse, Cashewnüsse, Haselnüsse, Sesamsamen, Sonnenblumensamen, Hanfsamen, Chia-Samen, getrocknetes Obst, ausgereiftes Kokosfleisch, getrocknetes Kokosfleisch, Bananen

---

## Tierische Proteine

Dunkles Fleisch, Schwein, Geflügel, Fisch, Milch, Käse, Yoghurt, Eier





*Kombiniere Deine Auswahl mit  
gekochtem oder rohem Gemüse  
mit geringem Stärkegehalt.*

Blattpflanzen, Kohl, Spinat, Brokkoli, Blumenkohl  
Grüne Bohnen, Spaghettikürbis, Karotten, Rote Bete  
Zwiebeln, Sellerie, Gurke, Zucchini, Sommerkürbis  
Rohes frisches Getreide, Fenchel, Artischocken,  
Rosenkohl, Frühlingszwiebeln, Paprika, Jalapenos,  
Zuckererbsen, Spargel, Ingwer, Knoblauch

---

*Reichere bei Bedarf Dein Gericht mit  
folgenden neutralen Lebensmittel an.*

Butter, kaltgepresste Öle, Zitronen, Limetten,  
Kokoswasser, laktosefreie Nuss- oder Samenmilch,  
Sahne, 70 % oder dunklere Schokolade

---

*Gestatte Deinem Verdauungssystem  
2 bis 4 Stunden Pause, bevor Du bei Deinem  
nächsten Mahl die Kategorie wechselt.*

Bei Heißhunger zwischen den Mahlzeiten genehmige  
Dir etwas Gemüse mit geringem Stärkegehalt.

Verzehre Nahrungsmittel wenn möglich in der  
Reihenfolge, wie sie am effizientesten verdaut werden  
können, beginnend mit dem leichtverdaulichen.  
Verzehre frisches Obst ohne andere Lebensmittel auf  
leeren Magen, um es bestmöglich zu verdauen.