Einkaufsliste für die Leberentlastungswoche

FRISCHES GEMÜSE UND OBST

- Spinat (frisch)
- Gurke
- Grüner Apfel
- Rote Bete (frisch oder vorgegart)
- Karotten
- Zucchini
- Brokkoli
- Süßkartoffel
- Aubergine
- Paprika (rot)
- Fenchel
- Tomaten
- Banane
- Heidelbeeren (frisch oder gefroren)
- Feigen
- Orange
- Avocado
- Kresse

GETREIDE UND HÜLSENFRÜCHTE

- Quinoa
- Brauner Reis
- Vollkornreis
- Buchweizengrütze/flocken
- Rote Linsen
- Kichererbsen (gekocht oder aus der Dose)
- Haferflocken

NÜSSE & SAMEN

Walnüsse

- Haselnusskerne
- Pinienkerne
- Leinsamen (ganz und gemahlen)
- Chiasamen

PROTEINE & MILCHALTERNATIVEN

- Seelachsfilet
- Kabeljaufilet
- Lachsfilet
- Tofu (fest)
- Naturjoghurt (oder pflanzliche Alternative)
- Magerquark
- Mandelmilch
- Hafermilch

SONSTIGES

- Olivenöl (extra vergine)
- Apfelessig
- Zitronen
- Knoblauch
- Zwiebeln
- Frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Koriander)
- Currypulver
- Kurkuma
- Kreuzkümmel
- Zimt
- Spirulina-Pulver (optional)
- Honig oder Ahornsirup (optional)
- Kokosmilch (light)