Einkaufsliste für die Leberentlastungswoche

GEMÜSE UND OBST

- Heidelbeeren
- Avocado
- Zitrone
- Brokkoli
- Rote Bete
- Kürbis
- Spinat
- Sellerie
- Gurke
- Apfel
- Tomaten
- Petersilie
- Blumenkohl
- Ingwer

GETREIDE UND HÜLSENFRÜCHTE

- Haferflocken
- Quinoa
- Linsen (rot oder braun)
- Kichererbsen

MILCHPRODUKTE & ERSATZ

- Pflanzliche Milch (z. B. Hafer- oder Mandelmilch)
- Naturjoghurt (oder pflanzlich)

SONSTIGES

- Leinsamen
- Zimt
- Tahini (Sesampaste)
- Hummus
- Vollkornbrot
- Olivenöl
- Kurkuma