

## Kleiner Einkaufshelfer:

Kreuze alles an, was Du laut Deinen Ergebnissen essen kannst (getestete Nahrungsmittel ohne Reaktion) – so siehst Du auf einen Blick, was Du bei der Rotationsernährung verwenden kannst und welche **Basiszutaten** Du im Haus haben solltest:

### Obst

- Ananas
- Apfel
- Aprikose
- Aroniabeere
- Avocado
- Banane
- Birne
- Blaubeere (Heidelbeere)
- Brombeere
- Cranberry
- Dattel
- Erdbeere
- Feige
- Granatapfel
- Guave
- Himbeere
- Honigmelone
- Johannisbeere
- Kapstachelbeere/  
Physalis
- Karambole/Sternfrucht
- Kirsche
- Kiwi
- Limone/Limette
- Litschi
- Mandarine
- Mango
- Maracuja
- Nektarine
- Orange
- Pampelmuse/  
Grapefruit
- Papaya
- Pfirsich
- Pflaume
- Preiselbeere
- Quitte
- Rhabarber
- Sanddorn
- Stachelbeere
- Wassermelone

Weintraube

Zitrone

### Gemüse

- Aubergine
- Artischocke
- Bambussprossen
- Batate/Süßkartoffel
- Blumenkohl
- Brokkoli
- Chinakohl
- Fenchel
- Grünkohl
- Gurke
- Karotte/Möhre
- Kartoffel
- Kohlrabi
- Kürbis
- Mais
- Mangold
- Meerrettich
- Olive (grün/schwarz)
- Paprika
- Pastinake
- Porree/Lauch
- Radieschen
- Rettich
- Rosenkohl
- Rote Bete
- Rotkohl
- Runkelrübe
- Sauerkraut
- Schalotte
- Schwarzwurzel
- Sellerie(knolle)
- Selleriestange
- Spargel (grün/weiß)
- Spinat
- Steckrübe
- Tomate
- Weinblätter
- Weißkohl

Wirsingkohl

Zucchini

Zwiebel

### Pilze

- Austernpilze
- Champignon
- Kräuterseitling
- Marone (Pilz)
- Morchel
- Pfifferling
- Shiitake
- Steinpilz
- Stockschwämmchen

### Salat

- Chicorée
- Eisbergsalat
- Endiviensalat
- Feldsalat
- Kopfsalat
- Lollo rosso
- Löwenzahn
- Radicchio
- Römischer Salat/Roma
- Rucola

### Fisch

- Aal
- Dorade
- Forelle
- Heilbutt
- Hering
- Kabeljau/Dorsch
- Karpfen
- Kaviar
- Lachs
- Makrele
- Pangasius
- Rotbarsch
- Sardelle
- Sardine

Schellfisch

Scholle

Seehecht

Seelachs/Köhler

Seezunge

Thunfisch

Zander

### Meeresfrüchte

- Auster
- Garnele
- Hummer
- Jakobsmuschel
- Krabbe
- Krebs
- Languste
- Miesmuschel
- Tintenfisch

### Fleisch

- Ente
- Fasan
- Gans
- Hase
- Hirsch
- Huhn
- Kaninchen
- Lamm
- Pferd
- Pute/Truthahn
- Reh
- Rind/Kalb
- Schwein
- Strauß
- Wachtel
- Weinbergschnecke
- Wildschwein
- Ziege

## Hülsenfrüchte/ Produkte aus Hülsenfrüchten

- Bohne, dicke (Ackerbohne)
- Bohne, grün
- Bohne, weiß
- Erbse
- Kichererbse
- Kidneybohne
- Linse
- Mungbohne
- Sojabohne
- Tofu

## Milchprodukte

- Kuhmilch
- Labkäse (Kuh)
- Sauermilchprodukte (Kuh)
- Buttermilch/Kefir/Ayran
- Schafsmilch
- Ziegenmilch
- Schafskäse
- Ziegenkäse

## Eier

- Hühnerei
- Gänseei
- Wachtelei

## Beilagen (stärkehaltig)

- Amarant
- Buchweizenkörner
- Dinkelkörner
- Gerstenkörner
- Grünkern
- Hirse
- Kartoffeln
- Kichererbsen
- Linsen
- Maronen (Esskastanien)
- Maismehl-Polenta
- Maniok
- Quinoa
- Reis
- Roggenteig für Pizza
- Topinambur
- Weinblätter, mit Reis

- Weizenteig, z. B. für Pizza, Nudeln

## Mehle/Flocken

- Amarantmehl/ Amarantflocken
- Bananenmehl
- Buchweizenmehl
- Dinkelmehl
- Erdmandelmehl
- Haferflocken
- Hirsemehl
- Kastanienmehl
- Kokosmehl
- Kokosraspel/ Kokosflocken
- Lupinenmehl
- Maismehl
- Quinoamehl
- Reismehl
- Roggenmehl
- Sojamehl
- Teffmehl
- Weizenmehl

## Nüsse und Samen

- Cashewkern
- Chiasamen
- Erdmandel
- Erdnuss
- Hanfsamen
- Haselnuss
- Kakao
- Kokosnuss
- Kürbiskern
- Leinsamen
- Macadamianuss
- Mandel
- Mohn
- Marone (Esskastanie)
- Paranuss
- Pekannuss
- Pinienkern
- Pistazie
- Sesamsamen
- Sonnenblumenkern
- Walnuss

## Öle (für die kalte Küche)

- Avocadoöl
- Erdnussöl
- Hanföl
- Haselnussöl
- Kokosöl (zum Braten, Backen, Frittieren)
- Kürbiskernöl
- Leinöl
- Mandelöl
- Olivenöl (auch zum leichten Braten)
- Senföl
- Sesamöl
- Sonnenblumenöl
- Macadamianussöl
- Maisöl
- Mohnöl
- Walnussöl
- Weizenkeimöl

## Fette

- Butter (Milch ohne Reaktion)
- Ghee (Milch ohne Reaktion)
- Margarine, milchfrei (Baumwollsaat ohne Reaktion)

## Dickungsmittel

- Agar-Agar
- Carrageen
- Gelatine
- Guarkernmehl
- Johannisbrotkernmehl
- Pektin
- Tapioka-Stärke
- Tragant
- Xanthan

## Essig

- Apfelessig
- Himbeeressig
- Weißweinessig (Tannin und Trauben ohne Reaktion)
- Rotweinessig (Tannin und Trauben ohne Reaktion)

## Süßungsmittel

- Agavendicksaft
- Ahornsirup
- Apfeldicksaft
- Honig

## Gewürze

- Anis
- Bohnenkraut
- Cardamom
- Cayennepfeffer
- Chili
- Gelbwurz/Kurkuma
- Ingwer
- Knoblauch
- Kreuzkümmel
- Kümmel
- Lavendel (Kräuter der Provence)
- Lorbeer
- Majoran
- Muskatnuss
- Nelke
- Oregano
- Paprikagewürz
- Pfeffer (grün, weiß, schwarz)
- Senfkorn
- Vanille
- Wacholder
- Zimt

## Kräuter

- Alfalfa
- Bärlauch
- Basilikum
- Dill
- Estragon
- Koriander
- Kresse
- Liebstöckel
- Peperoni
- Petersilie
- Rosmarin
- Salbei
- Thymian
- Zitronenmelisse