

Besser essen heisst sich **ausgewogen** ernähren und zwar durch; **Das richtige Nahrungsmittel - giftstofffrei - in der richtigen Menge - zur richtigen Zeit**

Wasser - Kohlenhydrate - Proteine - Vitamine - Spurenelemente - Mineralstoffe - Sekundäre Pflanzenstoffe alles was dein Wohlbefinden begehrt



Nicht frittieren, nicht grillieren....

Kartoffel gekocht



Kichererbsen gekocht



Kohlgemüse alle !



5 St

Wallnüsse täglich



2 Liter täglich

Mineralwasser gasfrei



Gerste gekocht



Hering 1 x pro Monat



Rote Beete / Randen



5 St

Paranüsse täglich



Heidel. Him. Brom. Erdbeeren



Amaranth gekocht



Fleisch + Fisch kochen, nicht braten, nicht räuchern

Fleisch weiss 1 x pro Monat



Tomatenmark



5 St

Mandeln täglich



Cranberrys täglich



Quinoa gekocht



Fisch Wildfang 1 x pro Monat



täglich

Knoblauch zerdrückt



Haselnüsse oft



Austern frisch mit viel Zink



Brot Sauerteig Vollkorn



Bergkäse Wallis 2 x pro Woche



täglich

Zwiebeln



Pistazien oft



Steinpilze

Meerrettich



Haferflocken roh Vollkorn



Linsen 1 x pro Woche



täglich

Gemüse roh oder gekocht



alter. hochwert. Kapseln
täglich
Kurkuma Gewürz



alter. hochwert. Kapseln
10 Minuten ziehen lassen, 6 ltr tägl.
Grüntee Japan Sencha, Matcha, Gyokuro



Teigwaren Vollkorn



Milch, Mandelmilch, Sojamilch



täglich

Zitrusfrüchte



Feigen basisch



Schwarzer Pfeffer

Meersalz jodiert



Suppe Gersten frisch



Wildfleisch 1 x pro Monat



täglich

Obst Früchte



Rotwein 2 Glas täglich

Rote Trauben



Chili

Basilikum



niemals Päcklisuppe !
Suppe Minestrone frisch



Soja



Karotten Rüebli

Lauch Porätsch



Rahm basisch



Olivenöl kaltgepresst Toskana

Schweizer bio Rapsöl täglich



Weizenkeime



Naturjoghurt täglich



Granatapfel



Honig



Zimt

Schokolade schwarz 70% täglich