

Ernährungsberatung

leicht

gemacht !

Ein übersäuerter Körper ist ein guter Nährboden für Krankheiten

Verdauungs- Verträglichkeit von Nahrungsmitteln im Magen (nach Dr. Jackson)

Liste 1

Stärkehaltige Gemüse und andere stärkehaltigen Speisen (gedünstet oder gebacken zu essen.)

Kartoffeln	Sago
Bohnen	Tapicka
Karotten (alt)	Getreidespeisen
Rote Rüben (alt)	Brot
Weißer Rüben (alt)	Makkaroni
Pastinaken (alt)	Spaghetti
Artischocken (alt)	Nudeln
Grünkern (alt)	Kuchen
Alle Körnernahrung	Puddinge
Reis	

Diese Speisen vertragen sich mit den Speisen in den Listen 2, 3 und 7. Bei schwacher Verdauung sollen sie jedoch nicht mit der Liste 7 gemischt werden. Nie mit Liste 4 verwenden!

Verdauungs- Verträglichkeit von Nahrungsmitteln im Magen (nach Dr. Jackson)

Liste 2

Nicht stärkehaltige Gemüse (gedünstet zu essen.)

Kohl	Eierfrüchte (Auberginen, Melanzani)
Blumenkohl	Kürbis
Wirsingkohl	Kardätschen (Cardon)
Rosenkohl	Lotos (eßbarer Judendorn ägypt. Bohnen)
Kohlrüben (jung)	Tomaten
Karotten (jung)	Lauchblättriger Bocksbart (Haferwurz)
Rote Rüben (jung)	Löwenzahnblätter
Weißer Rüben (jung)	Endivien
Pastinaken (jung)	Spinat
Artischocken (jung)	Zwiebeln
Grünkern (jung)	Spargel
Grüne Bohnen	Eßbarer Eibisch
Grüne Erbsen	Sellerie

Werden die Gemüse gedünstet, so sollen sie nur mit Butter und sehr wenig Salz oder mit sauren Rahm angerichtet werden; der Rahm darf jedoch nie mit Getreidestärke oder Mehl verdickt werden. Diese Gemüse vertragen sich mit allen Speisen.

Verdauungs- Verträglichkeit von Nahrungsmitteln im Magen
(nach Dr. Jackson)

Liste 3

Nicht stärkehaltige Gemüse
(vorzugsweise roh zu essen.)

Großblättriger Salat	Rote Rüben
Lattich	Pastinaken (jung)
Endivien	Radischen
Spinat	Zwiebeln
Brunnenkresse	Sellerie
Petersilie	Gurken
Kapuzinerkresse	Pfefferschoten
Kapuzinerblüten	Tomaten
Karotten (jung)	Grüne Erbsen (jung)
Weißer Rüben (jung)	Reife Oliven

Diese Gemüse vertragen sich mit allen anderen Speisen.

Verdauungs- Verträglichkeit von Nahrungsmitteln im Magen (nach Dr. Jackson)

Liste 4

Eiweißnahrung

Alle Fleischnahrung u.	Süß- und Salzwassertiere
Eier	Buttermilch
Käse	Nüsse
Quark	Hülsenfrüchte
Milch	

Diese Speisen vertragen sich mit den Speisen der Listen 2, 3, 7, und 8.

Verdauungs- Verträglichkeit von Nahrungsmitteln im Magen (nach Dr. Jackson)

Liste 5

Säureüberschüssige Nahrung

Alle Fleischarten (das Fleisch aller Tiergattungen und alle Teile des einzelnen Tieres)	Kaffee
Alle Körnernahrung (besonders Weißes Mehl, verfeinerte Getreide-Speisen und polierter Reis)	Kakao
Zucker	alle Fette
Tee	Eiweiß
	Käse
	getr.Bohnen, Erbsen
	Linsen
	Nüsse, Erdnüsse

Speisen aus dieser Liste sollten nur ein Fünftel = 20 % der täglichen Nahrungsmittelmenge ausmachen!

Verdauungs- Verträglichkeit von Nahrungsmitteln im Magen (nach Dr. Jackson)

Liste 6

Basenüberschüssige und basenbildende Nahrung

Alle Früchte (vor allem die Zitrusfrüchte)	Milch, Buttermilch Quark
Alle Gemüse bes. die nicht Stärkehaltigen Arten vgl. Listen 2 und 3	Vollmehl- u. Vollkornprod. Eidotter
Kartoffeln	Mandeln Paranüsse

**Speisen aus dieser Liste sollten mind. vier Fünftel = 80 %
der täglichen Nahrungsmittelmenge ausmachen!**

Verdauungs- Verträglichkeit von Nahrungsmitteln im Magen (nach Dr. Jackson)

Liste 7

Süße Früchte

Süße Äpfel	vollreife Bananen
milde, reife Birnen	reife Beeren
milde, reife Pfirsiche	süße Trauben
Melonen	Rosinen
Feigen	Datteln

Süße Früchte vertragen sich mit allen anderen Speisen, außer wenn schwache Verdauung vorliegt; dann darf man solche Früchte nicht mit stärkehaltiger Nahrung mischen.

Verdauungs- Verträglichkeit von Nahrungsmitteln im Magen (nach Dr. Jackson)

Liste 8

Säuerliche und saure Früchte

Äpfel	Grapefruits
Birnen	Zitronen
Pfirsiche	Trauben
Zwetschgen	Beeren
Pflaumen	Preiselbeeren
Orangen	Rhabarber

Diese Früchte vertragen sich mit den Speisen der Listen 2, 3 und 4.