

Grundlagen eines Detox-Ernährungsplans

Basische Lebensmittel

Dos

- stilles Wasser, Kräutertee, Gemüsesäfte, Molke
- wilder oder brauner Reis, Amaranth, Hirse, Buchweizen
- (dunkel-)grüne Gemüsesorten (gekocht/gedünstet)
- Blattgemüse und Blattsalate
- Wurzelgemüse, Kartoffeln und Knollengemüse
- Eier und in Maßen weißes Fleisch (z. B. Huhn, Pute oder Fisch)
- Naturjoghurt, Büffel-Mozzarella, Hüttenkäse
- glutenfreie Cornflakes und Müsli
- Zitronen, Limetten, Grapefruits
- getrocknete Früchte (z. B. Datteln, Feigen)
- Honig, Knoblauch, Ingwer, Zwiebeln
- Sesam, Leinsaat
- kaltgepresste Öle (z. B. Olivenöl, Apfelessig)

Grundlagen eines Detox-Ernährungsplans

Säurehaltige Lebensmittel

Don'ts

- Cola, Softdrinks, Kaffee, schwarzer Tee
- stark verarbeitete Lebensmittel
(z. B. Junkfood, Fertiggerichte, Snack-Riegel)
- künstliche Geschmacksstoffe
- rotes Fleisch
- Teigwaren (z. B. Brot, Pasta)
- bearbeitete Fette (z. B. Butter, raffinierte Öle)
- Linsen und Nüsse (außer Haselnüsse)
- Früchte mit hohem Zucker-Anteil
- weißer Zucker, Schokolade und Süßigkeiten
- Alkohol, Nikotin

Diese Lebensmittel sollten während eines Detox-Fastens nur in kleinen Mengen verzehrt werden.

Bei diesen Auflistungen handelt es sich jeweils um eine exemplarische Auswahl an Lebensmitteln ohne Anspruch auf Vollständigkeit. Bitte berücksichtigen Sie, dass viele Lebensmittel je nach Sorte, Reifegrad, Zubereitung und sonstigen Bedingungen mal der einen, mal der anderen Kategorie zugeordnet werden können. Wenn Sie bei einem Lebensmittel unsicher sind, fragen Sie Ihr Apothekenteam.