

DIE HIGH PERFORMER ERNÄHRUNG



HIGH PERFORMER LEBENSMITTELLISTE – VEGGI+FISCH

Iss vollwertige Lebensmittel und meide Produkte, die modern verarbeitet sind. Iss so natürlich wie möglich, und verzichte auf Produkte, die den Körper belasten. Iss nährstoffreiche Lebensmittel, die Energie schenken. Tausche nicht gesundheitsfördernde Nahrungsmittel gegen künstliche, nährstoffarme, „nahrungsähnliche“ Substanzen. Vermeide Regale voller abgepackter, verarbeiteter „Nahrungsmittel“ wie pasteurisierte Milch, Feinmehlprodukte und zuckerreiche Nahrungsmittel, verpackter Käse, Limonade und Getreideprodukte, die in der Fabrik großgezogen sind!

Dann wirst du lange leben und auch nackt gut aussehen.

GEMÜSE UND PILZE

Algen	Kohlrabi	Rucola
Artischocken	Kohlrübe	Sauerampfer
Auberginen Bambussprossen	Kopfsalat	Sauerkraut
Blattkohl	Kürbis	Schalotten
Blumenkohl	Lauch	Schwarzwurzel
Brauner Senf	Lotoswurzeln	Sellerie
Brokkoli	Löwenzahnblätter	Spargel
Brunnenkresse	Mangold	Speisekürbis
Chicorée	Meerrettich	Spinat
Chinakohl	Möhren	Steckrüben
Daikon-Rettich	Okra	Stielmus (Rübstiel)
Eisbergsalat	Pak Choi	Süßkartoffeln
Endivie	Paprika	Tomate
Fenchel	Pastinaken	Topinambur
Feldsalat	Petersilie	Weißkohl
Fenchel	Pilze	Wirsing
Frühlingszwiebel	Radicchio	Yambohne
Gartenkresse	Radieschen	Yamswurzel
Grüne Bohnen	Rettich	Yucca
Grüne Zwiebeln	Rhabarber	Zucchini
Grünkohl	Rosenkohl	Zuckererbsen
Gurken	Rote Beete	Zuckerschoten
Knoblauch	Rotkohl	Zwiebeln

FISCH UND MEERESFRÜCHTE

Aal	Barsch	Felchen
Austern	Brasse	Forelle
Flunder	Krebs	Schleie
Garnele	Lachs	Scholle
Hecht	Languste	Seehecht
Heilbutt	Makrele	Seelachs
Hering	Muscheln	Seezunge
Hummer	Ostseehering	Steinbutt
Kabeljau	Rotbarsch	Thunfisch
Karpfen	Sardinen	Tintenfisch
Katfisch	Schellfisch	Zander
Kaviar		

HÜLSENFRÜCHTE

Alfalfa-Luzerne	Kichererbsen	Mungbohnen
Bohnen	Kidneybohnen	Saubohnen
Bohnensprossen	Limabohnen	
Erbsen	Linsen	

KRÄUTER UND GEWÜRZE

Anis	Kartoffel	Petersilie
Annatto	Kerbel	Pfeffer
Bärlauch	Knoblauch	Pfefferminze
Basilikum	Koriander	Pfefferschoten
Bockschornklee	Kreuzkümmel	Rosmarin
Brunnenkresse	Kümmel	Safran
Cayennepfeffer	Kurkuma	Salbei
Chillipulver	Lakritze	Schnittlauch
Chipotlepulver	Lavendel	Selleriesamen
Curry	Liebstockel	Senf
Dill	Lorbeerblatt	Sternanis
Estragon	Majoran	Thymian
Fenchel	Meersalz	Vanille
Galgant	Minzen	Wacholderbeeren
Ingwer	Muskat	Wasabi
Johannisbrot	Nelke	Zatar
Kaffir-Limettenblätter	Oregano	Zimt
Kardamom	Paprika	Zitronengras

OBST

Acerola	Hagebutten	Mirabellen
Ananas	Heidelbeeren	Mispel
Äpfel	Himbeeren	Moosbeeren
Aprikosen	Holunderbeeren	Nektarinen
Avocados	Johannisbeeren	Oliven
Bananen	Kaki	Orangen
Birnen	Kirschen	Papayas
Brombeeren	Kiwis	Passionsfrucht
Cherimoya	Kochbananen	Persimonen
Clementinen	Kumquat	Pfirsiche
Cranberrys	Limonen	Pflaumen
Dattel	Litschis	Physalis
Erdbeeren	Loganbeeren	Preiselbeeren
Feigen	Mandarinen	Quitten
Granatäpfel	Mangos	Rhabarber
Grapefruit	Maulbeeren	Sternfrucht
Guaven	Melonen	Tangerinen

Wassermelone
Weintrauben

Zitronen
Zwetschgen

FETTE UND ÖLE

Arganöl
Avocadoöl
Butter
Distelöl
Erdnussöl
Hanfsamenöl

Kokosfett und Kokosbutter
Kürbiskernöl
Leinöl
Macadamiaöl
Mandelbutter
Olivenöl

Palmöl
Rapsöl
Sesamöl
Sonnenblumenöl
Traubenkernöl
Walnussöl

NÜSSE, KERNE, SAMEN, TROCKENFRÜCHTE

Ananas getrocknet
Aprikosen getrocknet
Bananchips
Cashewkerne
Chiasamen
Cranberrys getrocknet
Datteln getrocknet
Erdmandeln
Erdnusskerne
Hanfsamen

Haselnüsse
Kakao
Kastanien
Kokosflocken
Kokosnuss
Korinthen getrocknet
Kürbiskerne
Leinsamen
Macadamianüsse
Mandeln

Mango getrocknet
Mohnsamen
Paranüsse
Pekannüsse
Pinienkerne
Pistazien
Sesamsamen
Sonnenblumenkerne
Walnüsse

GETRÄNKE

Kokoswasser
Kräutertee

Mineralwasser
Wasser

Kaffee

MILCHERSATZPRODUKTE

Buchweizenmilch
Erbsenmilch
Kokosmilch

Hafermilch
Hanfmilch
Lupinenmilch

Mandelmilch

GETREIDE, MEHLE, MEHLPRODUKTE (WENN ES NICHT OHNE GEHT)

Amaranth
Buchweizen
Dinkel
Gerste

Hafer
Hirse
Kamut
Kokosmehl

Mais
Mandelmehl
Quinoa
Reis