

# PALEO „Steinzeitdiät“



**Diese Lebensmittel kannst Du während Deiner Paleo-Diät bedenkenlos zu Dir nehmen und kombinieren. Probier Dich aus und fühle Dich wie neu!**

## GEMÜSE & WURZELN

Artischocken	Karotten	Romanesco
Aubergine *	Kartoffeln *	Rosenkohl
Bambus	Kohlrabi	Rote Beete
Bambussprossen	Kopfsalat	Rotkohl
Blumenkohl	Kürbis	Rüben
Brokkoli	Lauch	Rucola
Chicoree	Mangold	Schalotten
Chili oder Chilischoten	Maniok	Sellerie
Chinakohl	Oliven	Spargel
Eisbergsalat	Pak Choi	Spinat
Endivie	Paprika *	Süßkaroffeln
Erbsen **	Pastinaken	Steckrüben
Feldsalat	Petersilienwurzel	Tomaten *
Fenchel	Pilze	Weißkohl
Grünkohl	Radicchio	Wirsing
Grüne Bohnen **	Radieschen	Zuckerschoten **
Gurken	Rettich	Zwiebeln

\* Nachtschattengewächse mit Vorsicht zu genießen bei Autoimmunreaktionen

\*\* Ausnahmen von Hülsenfrüchten, die sonst nicht dazugehören

## OBST

Ananas	Grapefruit	Orangen
Äpfel	Himbeeren	Papaya
Avocado	Honigmelone	Passionsfrucht
Bananen	Johannisbeere	Pfirsich
Birnen	Kirschen	Pflaumen
Blaubeeren	Kiwi	Rhabarber
Brombeeren	Kochbananen	Stachelbeeren
Cranberries	Limetten	Sternfrucht
Datteln	Mandarinen	Wassermelone
Erdbeeren	Mango	Weintrauben
Feigen	Maracuja	Zitrone
Granatapfel	Nektarinen	

## FISCH, FLEISCH & EIER

Eier  
Ente  
Fasan  
Forelle  
Gans  
Heilbutt  
Hering  
Huhn  
Hummer  
Kabeljau / Dorsch / Dorade  
Kalb

Kaninchen  
Karpfen  
Krebs  
Lachs  
Lamm  
Makrele  
Meeresfrüchte  
Pangasius  
Pferd  
Rind  
Rotbarsch

Sardinen  
Schnecken  
Schwein  
Seehecht  
Strauß  
Thunfisch  
Tintenfisch  
Truthahn  
Wild  
Zander  
Ziege

## FETTE & ÖLE

Avocado-Öl  
Ghee / geklärte Butter  
Kokosöl  
Macadamia-Öl

andere Nuss-Öle  
Natives Olivenöl Extra kalt  
gepresst  
Palmöl (Herkunft beachten)

Rindertalg  
Sesam-Öl kalt gepresst  
Speck / Schmalz  
Walnuss-Öl

## NÜSSE & SAMEN

Cashew  
Haselnüsse  
Pekanüsse  
Kastanien / Maronen  
Kokosnuss

Kürbiskerne  
Leinsamen  
Macadamia  
Mandeln  
Pinienkerne

Pistazien  
Paranuss  
Sesamkörner  
Sonnenblumenkerne  
Walnüsse

## GETRÄNKE

Kaffee  
Kokosmilch \*  
Kräutertee

Mandeldrink \*  
Mineralwasser  
Nussdrink \*

Wasser

\* ohne Zucker / mit wenig Zucker und ohne künstliche Zusatzstoffe

