



## Deine Einkaufsliste

Anhand dieser Einkaufsliste kannst Du Dir die Basis an gesunden Lebensmitteln zusammenstellen, die Du während Deiner Darmsanierung schlemmen kannst. Dabei haben wir hier nur die Lebensmittel aufgeführt, die länger haltbar sind und die Du somit auf Vorrat für die Zeit Deiner Darmsanierung kaufen kannst.

In den Rezepten findest Du die Zutaten zum jeweiligen Rezept. Da dafür auch viele frische Zutaten benötigt werden, empfehlen wir Dir diese möglichst erst ein paar Tage vor der Zubereitung zu kaufen.

### OBST & GEMÜSE

Viele verschiedene Sorten, je nach Saison und Haltbarkeit/ Lagermöglichkeiten.

Außerdem gut geeignet als Vorrat:

- Apfelmus (ohne Zuckerzusatz)
- Apfelringe (getrocknet)
- Datteln (frisch oder getrocknet)
- Sauerkraut

### AUS DEM TIEFKÜHLER

- Bananen: geschält, in Scheiben geschnitten und portionsweise eingefroren
- TK-Früchte (ohne Zuckerzusatz), z.B. Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Sauerkirschen
- TK-Gemüse (ohne Zusätze), z.B. Brokkoli, Erbsen, Grünkohl, Rotkohl, Spinat
- TK-Fisch, z.B. Garnelen, Kabeljau, Wildlachs

### NÜSSE, KERNE, SAMEN & CO.

Achte auf eine naturbelassene Auswahl, d.h. *nicht* geröstet, gesalzen oder gesüßt.

- Cashewkerne
- Chiasamen
- Erdmandeln
- Erdnüsse
- Hanfsamen
- Haselnüsse
- Kakao-Nibs
- Kokosraspeln
- Kokos-Flakes
- Kürbiskerne
- Leinsamen
- Mandeln
- Mohn
- Pistazien
- Sesam
- Sonnenblumenkerne
- Walnüsse

## NUSSMUS & AUFSTRICHE

- Cashewmus
- Erdnussmus
- Honig
- Kokosnussmus
- Kürbiskernmus
- Mandelmus
- Meerrettich (ohne Zuckerzusatz)
- Senf (ohne Zuckerzusatz)
- Tahini/Sesammus
- Vegane Aufstriche (ohne Zuckerzusatz): Rote-Bete-Meerrettich, Süßkartoffel-Curry, etc. (z.B. von Alnatura oder dm)

## (PSEUDO-) GETREIDE & HÜLSENFRÜCHTE

- Frühstücksbrei (glutenfrei & ohne Zuckerzusatz, z.B. Alnatura/dm)
- Amaranth
- Buchweizenflocken
- Buchweizenvollkornmehl
- Dinkel gepufft
- Dinkelvollkornmehl
- Edamame
- Haferflocken (glutenfrei)
- Hirseflocken
- Kokosmehl
- Kichererbsen
- Kichererbsenmehl
- Kidneybohnen
- Leinsamenmehl
- Linsen
- Mais-/Reiswaffeln
- Mandelmehl
- Naturreis
- Glasnudeln
- Reisnudeln/Reisbandnudeln
- Reisflocken
- Glutenfreie Nudeln, z.B. aus Kichererbsen, Leinsamen, Linsen
- Vollkornnudeln (aus Dinkel)
- Weiße Bohnen
- Quinoa

## MILCH & PFLANZLICHE ALTERNATIVEN

- Butter aus Weidemilch
- Buttermilch
- Naturjoghurt (ohne Zuckerzusatz)
- Cashew-Drink (ungesüßt)
- Cashew-Joghurt (ungesüßt, z.B. von dm)
- Hafer-Drink (ungesüßt)
- Kokos-Drink (ungesüßt)
- Kokosjoghurt (ungesüßt & fermentiert, z.B. von Alnatura)
- Kokosmilch zum Kochen
- Mandel-Drink (ungesüßt)
- Mandel-Joghurt (ungesüßt & fermentiert, z.B. von Alnatura)
- Reis-Drink (ungesüßt)
- Soja-Drink (ungesüßt)
- Soja-Quark (ungesüßt, z.B. von Alpro)
- Tofu (natur oder geräuchert)

## ESSIG, ÖL & CO.

- Apfelessig (naturtrüb)
- Himbeeressig (ohne Zuckerzusatz)
- Granatapfelessig (ohne Zuckerzusatz)
- Weißweinessig
- Avocadoöl
- Haselnussöl
- Kokosöl
- Kürbiskernöl
- Olivenöl
- Sesamöl
- Walnussöl
- Soja-Sauce (glutenfrei, z.B. von Tamari)
- Gemüsebrühe (hefe- & zuckerfrei)

## KRÄUTER & GEWÜRZE

Kräuter am besten frisch,  
alternativ getrocknet.

- Basilikum
- Cayennepfeffer
- Curry (Madras, Masala, Tandoori)
- Fenchelsamen
- Ingwer (frisch)
- Knoblauch-Knollen (frisch)
- Koriander
- Kümmel
- Löwenzahn
- Orangenschalen
- Oregano
- Paprika-Pulver
- Rohes Kakaopulver
- Rosmarin
- Thymian
- Ursalz
- Vanille
- Zimt
- Zitronengras
- Zitronenschale
- Zwiebeln (rot) oder Schalotten

## TEE & GETRÄNKE

- Basischer Tee
- Detox-Tee
- Grüner Tee
- Karottensaft
- Kurkuma-Latte-Pulver (i.d.R. aus Kurkuma, Zimt, Pfeffer)
- Matcha-Pulver
- Tomatensaft (ohne Zuckerzusatz)
- Rote-Bete-Saft