

ISS MEHR VON DIESEN DINGEN BEI RE_XISE

GETREIDE	Quinoa, Hirse, Haferflocken, Amaranth, Buchweizen, Maisgrieß (Polenta), Reis
GEMÜSE	Artischocke, Aubergine, Blattsalate, Blumenkohl, Brokkoli, Brunnenkresse, Chicoree, Chinakohl, Fenchel, Frühlingszwiebel, Grünkohl, Gurke, Kohlrabi, Lauch, Mangold, Möhre, Pastinake, Petersilienwurzel, Pak Choi, Paprika, Pilze, Radieschen, Rettich, Rosenkohl, Rotkohl, Rucola, Sauerkraut, Schalotte, Sellerie, Sprossen, Spargel, Spinat, Tomate, Weißkohl, Wirsing, Zwiebel, Zucchini, kleine Mengen Süßkartoffel, Kartoffel, Kürbis, Avocado
OBST (bitte nur kleine Mengen, möglichst als Kompott)	säuerliche Äpfel, Beerenfrüchte wie Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Heidelbeeren, Stachelbeere, Zitrusfrüchte wie Zitrone, Orange, Mandarine, Grapefruit, Sauerkirschen, Quitte, Pfirsich, Aprikose, Kiwi, Papaya, Ananas, Pflaume, Holunder, Birne, Mango, Wassermelone (im Sommer)
FLEISCH/FISCH	weiße Süß- und Salzwasserfische wie Forelle, Dorade, Kabeljau, Scholle, Seezunge, Barsch, Heilbutt, Bio-Hühnerbrust, Bio-Putensteaks, mageres Bio-Rindfleisch, Bio-Lamm
PFLANZLICHES EIWEISS	Seidentofu, Tofu, Tempeh, kleine Mengen Kichererbsen & Linsen, Aduki-Bohnen, Erbsen, Lupine
ÖLE & FETTE	wenig Kokosöl, kalt gepresstes Olivenöl, Sesamöl, Leinöl (max. 1,5 EL/Tag)
GEWÜRZE	alle frischen Kräuter, Knoblauch, Ingwer & Kurkuma (frisch und getrocknet) alle leicht scharfen Gewürze, glutenfreie Sojasoße, Miso, Kuzu, kleine Mengen Meer- oder Steinsalz
MILCHPRODUKTE & EI	kleine Mengen Schafs- und Ziegenkäseprodukte, Eier
GETREIDE- & NUSSMILCH	Hirsemilch, Hafermilch, Reismilch, kleine Mengen Kokosmilch, Kojosjoghurt, Mandelmilch
SONSTIGES	Meerwasseralgien, kleine Mengen Kokosblütenzucker und Dattelsüße, Chiasamen, kleine Mengen Leinsamen, Kräutertee, Wasser ohne Kohlensäure

ISS WENIGER VON DIESEN DINGEN BEI RE_XISE

SCHWEINEFLEISCH	Fleisch enthält unter anderem phosphorhaltige Verbindungen, welche als Phosphorsäure den Säure-Basen-Haushalt belasten können.
KUHMILCH-PRODUKTE	Verstärken Übersäuerung und Schleim im Körper, vor allem in den Verdauungsorganen. Das hindert nicht nur beim Entschlacken, sondern erschwert auch das Abnehmen.
SOJAPRODUKTE	Kleine Mengen Tofu, Tempeh, Sojasoße und Misopaste sind OK. Mehr würde u.U. wirken wie Milchprodukte, die den Stoffwechsel beeinflussen.
ALKOHOL	Enthält viele Kalorien und beschäftigt die Leber mit dem Abbau - diese soll sich nun aber lieber auf die Entgiftung der Verdauungsorgane konzentrieren.
ZIGARETTEN	Beim re_Xisen wäre es eine gute Idee, weniger oder gar nicht zu rauchen, denn anstatt den Körper zu entlasten, verursacht es oxidativen Stress.
ZUCKER & WEISSMEHLPRODUKTE	Leere Kohlenhydrate, die weder sättigen noch den Körper nähren, sind ein no-go. Sie wirken im Körper praktisch wie weißer Zucker, der den Blutzuckerspiegel anhebt und so die Fettverbrennung verhindert.
SEHR STÄRKE- UND ZUCKERHALTIGE OBST-, GEMÜSESORTEN	Wie zum Beispiel Kartoffeln, Süßkartoffeln, Kürbis, Banane, Honigmelone am besten nur in kleinen Mengen.
GLUTENHALTIGE GETRIEDESORTEN	Besonders Weizen. Urkörner wie Dinkel, Einkorn, Emmer, Kamut, Roggen & Gerste sind in kleinen Mengen in der Aufbauphase erlaubt - allerdings nicht in Form von Brot. Ein zu hoher Glutengehalt von vor allem hochgezüchteten Weizenarten verklebt den Darm.