



Anna-Franziska Spaniol
Ernährungsberatung

Basische Lebensmittel

Essen Sie in der Woche des Basenfastens ausschließlich Lebensmittel, die in den folgenden Tabellen zu finden sind.

Obst (auch als Trockenobst) *

Ananas	Mandarine
Apfel	Mango
Aprikose	Maracuja
Banane	Maulbeeren
Birne	Melone
Brombeeren	Mirabellen
Clementinen	Nektarinen
Cranberries	Orangen
Datteln	Pampelmusen
Erdbeeren	Papaya
Esskastanien	Pfirsich
Feigen	Pflaumen
Granatapfel	Physalis
Grapefruit	Quitten
Guave	Reineclaude
Heidelbeere	Rhabarber
Himbeere	Sanddornbeere
Holunderbeeren	Satsumas
Johannisbeeren	Sauerkirschen
Kaki	Stachelbeere
Kirschen	Sternfrucht
Kiwi	Trauben/Rosinen
Kumquat	Zitronen
Limette	Zwetschgen
Litschi	

Gemüse *

Aubergine	Pastinake
Avocado	Petersilienwurzel
Karotten	Radieschen
Blumenkohl	Rettich
Brokkoli	Romanesco
Brunnenkresse	Rote Beete
Buschbohnen	Rotkohl
Chinakohl	Schalotten
Erbsen, frisch	Schwarzer Rettich
Fenchel	Spinat
Frühlingszwiebel	Spitzkohl
Grünkohl	Sprossen
Gurken	Staudensellerie
Karotten	Steckrüben
Kartoffeln	Süßkartoffeln
Knollensellerie	Tomaten
Kresse	Tombinambur
Kürbis, aller Art	Weißkohl
Lauch	Wirsing
Mangold	Zucchini
Okra Schote	Zuckerhut
Pak Choi	Zuckerschoten
Paprika	Zwiebeln

Salate *

Batavia	Lollo Rosso
Borretsch	Lollo Bionda
Chicoree	Löwenzahn
Eichblatt	Melde
Eisberg	Radicchio
Endivien	Romanasalat
Feldsalat	Rucola
Frisee	Sauerampfer
Kapuzinerkresse	Treviso
Kopfsalat	Wildkräuter
Lattich	Winterportulak
Kopfsalat	Zucchini Blüten
Lattich	

Pilze *

Austernpilze	Morcheln
Bovist	Pfifferlinge
Champignons	Portabella
Egerlinge	Rosenseitlinge
Herbsttrompeten	Samtfußrübling
Igel-Stachelbart	Semmelstoppler
Krause Glucke	Shiitake
Kräuterseitlinge	Sommertrüffel
Limonensteitlinge	Steinpilz
Morcheln	Wintertrüffel

Gewürze und Kräuter *

Basilikum	Lavendelblüten
Beinwell	Liebstöckel
Bibernelle	Majoran
Bockshornklee	Melisse
Bohnenkraut	Meerrettich
Borretsch	Muskatnuss
Brennnessel	Nelken
Chili	Oregano
Dill	Petersilie
Fenchelsamen	Pfeffer
Frische Sprossen	Pfefferminze
Gänseblümchen	Piment
Giersch	Rosmarin
Glattpetersilie	Safran
Ingwer	Salbei
Kamille	Schachtehalm
Kapern	Schnittlauch
Kardamom	Schwarzkümmel
Kerbel	Thymian
Klee	Vanille
Knoblauch	Wildkräuter
Koriander	Ysop
Kreuzkümmel	Zimt
Kümmel	Zitronenmelisse
Kurkuma	Zitronenthymian

Sprossen *

Alfalfa	Linsen
Amaranth	Mungobohnen
Braunhirse	Brokkoli
Bockshornklee	Rettich
Rucola	Senf
Hirse	Sonnenblumenkerne
Koriander	Weizenkeimling
Kresse	Gerstenkeimling
Leinsamen	

Samen und gekeimte ¹ Kerne

Nüsse

Aprikosenkerne	Macadamianüsse
Kokosnuss	Mandeln
Kürbiskerne ¹	Paranüsse
Leinsamen	Walnüsse, frisch geknackt
Sesam	Zedernüsse
Sonnenblumenkerne ¹	

¹**HINWEIS:** Wenn Sie Kerne während des Basenfastens genießen möchten, dann lassen Sie die Kerne zuvor ankeimen: Einfach über Nacht in Wasser legen, am nächsten Morgen abspülen und feucht stehen lassen. Wiederholen Sie das Abspülen und stehen lassen für zwei Tage, um gekeimte und somit basische Kerne zu erhalten.

Pflanzenöle *

Aprikosenkernöl	Makadamiaöl
Arganöl	Mandelöl
Avocadoöl	Olivenöl
Distelöl	Rapsöl
Hanföl	Sesamöl
Haselnussöl	Sonnenblumenöl
Kürbiskernöl	Traubenkernöl
Kokosöl	Walnussöl
Leinöl	Weizenkeimöl

Getränke

Kräutertee (1 Beutel pro Liter)	Mandeldrink
Wasser, still	frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte

Essig

Apfelessig	Zitronensaft
------------	--------------

Sonstiges

Mandelmus	Erdmandel(-flocken)
Mandelsahne	Kastanienmehl
Mandeldrink	gekeimte Haferflocken
Algen	

***generell sind alle Sorten/Arten sind erlaubt**