

Die Ordnung unserer Nahrung

LEBENSMITTEL			NAHRUNGSMITTEL		
Natürlich, unverändert,	Mechanisch verändert	Fermentativ (enzymatisch) verändert	Erhitzt	Konserviert	Präpariert
Ölsaaten Nüsse Mandeln Kerne	Kaltgepresste Öle Geriebene und gehackte Nüsse, Mandeln, Ölsaaten und Kern		Geröstete Ölsaaten, Nüsse, Mandeln, Kerne		Raffinierte Öle Margarinen Eiweißpräparate
Getreide	Frisches Vollkornmehl Schrote Getreideflocken	Ungekochte Breie aus Vollkorn (Frischkornbrei)	Gebäcke aus Vollkorn (Brot, Brötchen, Kuchen etc.) Breie, gekocht aus Vollkorn	Dauerbackwaren aus Vollkornmehl	Auszugsmehl(-produkte) (Stärke, Nudeln, geschälter Reis, die meisten Brote und Brötchen)
Sprossen Keime Wildkräuter Kräuter Gemüse Früchte Oliven Kalt geschleuderter Honig	Frisch gepresste Obst- und Gemüse-Säfte Salate aus Obst Salate aus Gemüse Rohmarmelade Rohes Obstmus Unblanchiertes Tiefkühlobst oder -Gemüse Smoothies aus rohem Obst oder Gemüse	Gärsäfte Gärgemüse (z.B. Sauerkraut) Sojasauce	Früchte, gekocht Gemüse, gekocht Gekochte Hülsenfrüchte (z.B. Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Bohnen) Gekochte Kartoffeln, Gemüsegerichte	Fruchtkonserven Marmelade Trockenobst Bio-Vollrohrzucker (?) Ahornsirup (?) Agavendicksaft (?) Gemüsekonserven Trockengemüse Fertige Brotaufstriche Fertige Babykost Salate, durch Chemikalien haltbar gemacht	Alle Fabrikzuckerarten (Haushaltszucker, Rohrohrzucker, Glucosesirup, Reissirup, Maltodextrin, Traubenzucker, isolierter Fruchtzucker etc.) Produkte mit Fabrikzucker Fruchtsaftkonzentrate Tofu Seitan
Himalaya-Kristallsalz Steinsalz					Kochsalz Meersalz

Tabelle nach „Die Ordnung unserer Nahrung“ von Dr. W. Kollath, modernisiert und ergänzt durch Jenny Shead – www.gesundheit-leben.online
Kopieren ausdrücklich erlaubt!

Die Ordnung unserer Nahrung

LEBENSMITTEL			NAHRUNGSMITTEL		
Natürlich, unverändert	Mechanisch verändert	Fermentativ (enzymatisch) verändert	Erhitzt	Konserviert	Präpariert
Rohe Eier			Eier, gekocht, gebraten		
	Schabefleisch Hackepeter Mett Tartar		Fleisch und Fisch, gekocht, gebraten, geschmort Schmalz	Wurst	
Rohmilch Muttermilch	Rohmilchprodukte Butter Frische Sahne	Gärmilchprodukte aus Rohmilch (z.B. Quark, Käse, Kefir, Joghurt, Buttermilch)	Gekochte Milch/Pasteurisierte Milch und Produkte daraus	H-Milch H-Sahne	Trockenmilch Säuglingsnahrung als Muttermilchersatz
		Eigenfermente Hefe Bakterien Kefir			Aromastoffe, Farbstoffe, Fermente, Kochsalz, Glutamat etc.)
Frisches Quellwasser	Leitungswasser	Gärgetränke (z.B. Most, Bier, Wein, Met)	Extrakte Tees Brühe	Fruchtsaftkonserven	Künstliches Mineralwasser Branntwein

Erläuterung:

Lebensmittel aus den grünen Bereichen sollten mindestens die Hälfte der Gesamtnahrungsmenge ausmachen. Nahrungsmittel aus dem gelben Bereich, sollten den Rest der Nahrung ausmachen. Nahrungsmittel aus dem orangefarbenen Bereich sollten Ausnahmen bleiben. Nahrungsmittel aus dem roten Bereich sollten gänzlich gemieden werden!

Mit (?) gekennzeichneten Nahrungsmittel unterscheiden sich oft im Herstellungsverfahren. Teilweise sind sie auch raffiniert und zählen somit zu den Präparaten.

Tabelle nach „Die Ordnung unserer Nahrung“ von Dr. W. Kollath, modernisiert und ergänzt durch Jenny Shead – www.gesundheit-leben.online

Kopieren ausdrücklich erlaubt!