

# Primal Lifestyle – die Lebensmittel



## Fleisch & Geflügel

Rind, Lamm, Schwein, Kalb, Wasserbüffel, Hirsch, Fasan, Ente, Kaninchen, Reh, Wildschwein, Huhn, Pute, Ente, Gans, Wachtel, Strauß...



## Fisch & Schalentiere

Lachs, Thunfisch, Heilbutt, Kabeljau, Makrele, Hering, Anchovis, Seezunge, Rotbarsch, Wolfsbarsch, Forelle, Schellfisch, Steinbutt, Zander, Dorade, Karpfen, Pangasius, Sardinen, Seehecht, Tintenfisch, Krabben, Hummer, Garnelen, Shrimps, Krebse, Jakobsmuschel, Austern, Muscheln, Schnecken...



## Fette & Eier

Avocado, Avocado-Öl, Olivenöl, Kokosnußöl, Butter, Ghee, Schmalz, Nussbutter, Walnußöl, Macadamiaöl, Kokosmilch, Eier von Huhn, Gans, Wachtel...

# Primal Lifestyle – die Lebensmittel



## Früchte

Banane, Kochbanane, Apfel, Orange, Mandarine, Beeren (Erdbeere, Cranberry, Blaubeere, Stachelbeere, Brombeere, Himbeere, Johannisbeere), Grapefruit, Birne, Pfirsich, Nektarine, Pflaume, Granatapfel, Ananas, Papaya, Melone, Kirsche, Aprikose, Kiwi, Zitrone, Limette, Mango, Kokosnuss, Feige, Dattel, Olive, Maracuja, Khaki, Physalis, Sternfrucht, Papaya, Rhabarber...



## Gemüse & Salat

Zucchini, Sellerie, Tomaten, Paprika, Zwiebeln, Lauch, Kohlrabi, Fenchel, Frühlingszwiebel, Aubergine, Blumenkohl, Brokkoli, Spargel, Gurke, Kohl, Grünkohl, Artischoke, Avocado, Romanesco, Möhren, Rote Beete, Steckrübe, Petersilienwurzel, Pastinake, Rettich, Süßkartoffel, Chilischoten, Mangold, Oliven, Kürbis, Pilze, Radieschen, Rettich, Rotkohl, Schalotten, Sellerie, Wirsing, Kopfsalat, Spinat, Mangold, Kresse, Meeresalgen, Endivie, Rucola, Pilze, Chicoree, Feldsalat, Lollo Rosso, Lollo Bianco, Romanasalat...



## Kräuter & Gewürze

Bärlauch, Petersilie, Thymian, Basilikum, Oregano, Liebstöckel, Lavendel, Minze, Rosmarin, Salbei, Dill, Lorbeer, Estragon, Schnittlauch, Koriander, Kresse, Majoran, Ingwer, Knoblauch, Zwiebel, Peperoni, Sternanis, Fenchelsamen, Senfsamen, Cayennepfeffer, Kurkuma, Zimt, Muskat, Vanille, Paprika, Curry, Kreuzkümmel, Meersalz, Pfeffer, Chili, Nelke, Kakao, Kapern, Kardamon, Kümmel, Safran, Senf, Süßholz, Wasabi, Zitronengras...

# Primal Lifestyle – die Lebensmittel



## **Nüsse und Samen**

Paranuß, Sonnenblumenkerne, Sesam, Chia, Flohsamen, Kürbiskerne, Hanfsaat, Leinsamen, Pekannuss, Walnuß, Macadamia, Kastanie, Pinienkerne, Cashews, Mandeln, Haselnuß, Pistazie...



## **Milchprodukte**

von grasgefütterten Tieren. Am besten geeignet sind hier Rohmilch-, Vollfett- und fermentierte Produkte, sofern keine Unverträglichkeit besteht