

100 entzündungshemmende Lebensmittel

Obst

Ananas
Apfel
Aprikose
Avocados
Bananen
Birne
Blaubeeren
Cranberries
Granatapfel
Grapefruit
Kirschen
Kiwi
Limetten
Mandarinen
Mango
Papaya
Pflirsich
Trauben
Zitronen

Gemüse

Auberginen
Blumenkohl
Brokkoli
Grünkohl
Gurken
Karotten
Kartoffeln
Knoblauch
Kürbis
Paprika
Pilze
Rosenkohl
Rucola
Sellerie
Spargel
Spinat
Süßkartoffel
Tomaten
Zucchini
Zwiebeln

Gewürze

Dill
Estragon
Fenchel
Ingwer
Kakao
Knoblauch
Koriander
Kresse
Kreuzkümmel
Kurkuma
Minze
Oregano
Petersilie
Pfeffer
Rosmarin
Safran
Schnittlauch
Zimt

Nüsse

Cashewkerne
Chiasamen
Erdnüsse
Hanfsamen
Haselnüsse
Kürbiskerne
Leinsamen
Macadamia
Mandeln
Paranüsse
Pecannüsse
Pistazien
Sesamsamen
Walnüsse

Getränke

Grüntee
Kaffee
Schwarztee
Wasser

Fette

Avocado
Hanföl
Leinöl
Oliven
Olivenöl
Rapsöl

Fisch

Forelle
Lachs
Makrele
Sardellen
Sardinen
Thunfisch

Getreide

Buchweizen
Emmer
Gerste
Haferflocken
Hirse
Quinoa
Roggen
Vollkornreis

Hülsenfrüchte

Bohnen
Edamame
Kichererbsen
Linsen

