

AYURVEDA EINKAUFLISTE

	Kaufe von diesen Lebensmitteln, was dir gut schmeckt
<input type="checkbox"/>	Obst: Süße Äpfel wie Gala oder Red Delicious, Birne, Mango, Granatapfel, Papaya, süße Trauben, Blaubeeren, Kokosnuss (frisch)
<input type="checkbox"/>	Trockenfrüchte: Datteln, Rosinen, Feigen, Kokosnuss
<input type="checkbox"/>	Gemüse: Fenchel, Zucchini, Blumenkohl, Möhren, Chicoree, Rote Beete, Süßkartoffeln, Weißkohl, Rucola Salat, Feldsalat, Gurke
<input type="checkbox"/>	Getreide und Ersatzgetreide: Glutenfreie Haferflocken (Bauck), Basmati Reis, Glutenfreie Spaghetti oder Nudeln (Schär), Glutenfreies Toast oder Brot (Schär), Quinoa Blumenbrot, Schoko - oder Apfel-Zimt-Brei („Hot Hafer“ von Bauck)
<input type="checkbox"/>	Hülsenfrüchte: Mungbohnen & Mungdahl (von Bohlsener Mühle)
<input type="checkbox"/>	Milchprodukte bitte in Demeter Qualität: Vollmilch, Sahne, Ghee, eventuell ein wenig Ziegenfrischkäse zum Würzen, wird aber nur ganz sparsam eingesetzt. Kaufe auch Kokosmilch. Veganer nehmen Kokosöl und Mandelmilch statt Ghee und Milch.
<input type="checkbox"/>	Süßungsmittel: Rohrohrzucker, Kokosblütenzucker, Sharkara (indischer Rohrzucker), Honig in Bio-Demeterqualität
<input type="checkbox"/>	Marmelade ohne weißen Zucker (Allos)
<input type="checkbox"/>	Nüsse: Mandeln, Cashews und Sesam, bzw. Mandelmus und Cashewmus oder Tahin (Sesampaste)
<input type="checkbox"/>	Gewürze und frische Kräuter: Basilikum, Anis, Fenchel, Kümmel, Safran, Ingwer, Petersilie, Steinsalz, wenn du magst nimmst du fertige Gewürzmischungen von Classic Ayurveda aus dem Bio Markt
<input type="checkbox"/>	Getränke: Gutes stilles Wasser, abgekochtes Wasser und Fencheltee oder Fenchel-Anis-Kümmel Tee (Lebensbaum)
<input type="checkbox"/>	Öle: Olivenöl, Sesamöl, geröstetes Sesamöl
	Allgemeine Tipps zum Einkaufen: Versuche, dir diese Woche alles in Bio Qualität zu gönnen. Wenn möglich, Demeter Qualität. Wo und wie diese Nahrung gewachsen ist, hat nämlich einen großen Einfluss darauf, wie ihre Energie sich in deinem Körper anfühlt. Je mehr Liebe in das Nahrungsmittel geflossen ist, desto besser fühlt es sich in deinem Körper an.
	Mungbohnen & Mungdahl bekommst du im Bio Supermarkt