

Was esse und trinke ich persönlich?

Apfel, Birne, Orange, Kiwi, Bananen

Beeren

Antipasti: Oliven, Artischocken ...

Salate, Suppen

Karotten, Sellerie, Kohlarten, Lauch ...

Rohes Sauerkraut (Fermentation)

Kartoffeln, Linsen, Kichererbsen, Daniels Dinkelpastas

Frischkornmüesli mit Getreide, Samen, Nüssen, Zitrone

Gewürze, Senf ohne Zucker, Wildkräuter

Sprossen

Cacaobohnen, Schokolade mit Datteln gesüsst, wenig Trockenfrüchte

Wasser, Tee, Rohcacao mit Wasser

Was ist zu beachten, wenn du dich nach Dr. Bruker ernährst?

Iss so naturnahe, lebendig und frisch wie möglich

Saisonale, regionale, Biologische- und/oder Demeterlebensmittel

Iss viel Rohkost (1/3 pro Tag)

Iss vor dem Gekochten zuerst die Rohkost

Achte auf Yin-Yang Energieausgleich: viele Menschen benötigen auch genügend warme Gerichte

Iss jeden Tag ein Frischkornmüesli aus Getreide (Rohkost)

Iss gute kaltgepresste Pflanzenöle

Meide isolierte Zuckerarten (Fabrikzucker)

Meide alle Säfte (isolierter Zucker)

Meide alles mit Auszugsmehle

Meide Industriefette