PALEO 360
WWW.PALEO360.DE

Paleo Lebensmittelliste

Oft kommt die Frage auf: Ist das Paleo? Oder aber man braucht Inspiration für neue Zutaten. Hier findet ihr eine Liste der gängigsten Paleo Lebensmittel. Den Anspruch auf Vollständigkeit werden wir wohl nicht erfüllen können, da es einfach zu viele (exotische) natürliche Zutaten gibt. Sollten wichtige Lebensmittel fehlen, so kommentiert doch auf dem Blog.

Fleisch, Fisch & Eier

Eier
Ente
Fasan
Forelle
Gams
Gans
Garnelen
Heilbutt
Hering
Huhn
Hummer
Jakobsmuscheln
Kabeljau / Dorsch
Kalb
Kaninchen
Karpfen
Krebs
Lachs
Lamm
Makrele
Muscheln
Pangasius
Pferd
Rind
Rotbarsch
Sardinen
Schnecken
Schwein
Seehecht
Seelachs
Strauß
Thunfisch
Tintenfisch
Truthahn
Wild
Zander
Ziege

Obst

Ananas
Apfel
Avocado
Banane
Birne
Blaubeeren
Brombeeren
Cranberries
Datteln
Erdbeeren
Feigen
Granatapfel
Grapefruit
Himbeeren
Honigmelone
Johannisbeeren
Kirschen
Kiwi
Kochbananen
Limetten
Lychee
Mandarinen
Mango
Maracuja
Nektarinen
Orange
Papaya
Passionsfrucht
Pfirsich
Pflaumen
Rhabarber
Stachelbeeren
Sternfrucht
Wassermelone
Weintrauben
Zitrone

*	kaltgepresst
**	nur ohne Zucker, Getreide & chemische Zusätze
***	eigentlich Hülsenfrucht, Ausnahme, da der "Gemüse-Charakter" überwiegt
****	in "30 Tagen" (Ernährungsumstellung) vermeiden

Gemüse & Wurzeln

Artischocken
Aubergine
Bambus
Bambussprossen
Blumenkohl
Brokkoli
Chicoree
Chilischoten
Chinakohl
Eisbergsalat
Endivie
Feldsalat
Fenchel
Grühnkohl
Grüne Bohnen***
Gurken
Karotten
Kartoffeln
Kohl
Kohlrabi
Kopfsalat
Kürbis
Lauch
Lolo Rosso
Lotuswurzeln
Mangold
Maniok
Mungosprossen***
Okra
Oliven
Pak Choi
Paprika
Pastinaken
Petersilienwurzel
Pilze
Radicchio
Radieschen
Rettich
Romana Salat
Romanesco
Rosenkohl
Rote Beete
Rotkohl
Rüben
Rucola
Schalotten
Sellerie
Spargel
Spinat
Süßkartoffeln
Tomaten
Wildkräutersalat
Wirsing
Yams
Zucchini
Zuckerschoten***
Zwiebeln

PALEO 360
WWW.PALEO360.DE

Paleo Lebensmittelliste

Nüsse & Samen

- Cashew
- Chia Samen
- Haselnüsse
- Kastanien
- Kokosnuss
- Kürbiskerne
- Leinsamen
- Macadamia
- Mandeln
- Paranuss
- Pekannüsse
- Pinienkerne
- Pistazien
- Sesamkörner
- Sonnenblumenkerne
- Walnüsse

Fette & Öle

- Avocado-Öl
- Ghee / geklärte Butter
- Kokosöl
- Macadamia-Öl
- Oliven-Öl (Nativ Extra)*
- Palmöl
- Sesam-Öl*
- Speck / Schmalz
- Walnuss-Öl

Getränke

- Kaffee****
- Kokosmilch**
- Kokoswasser**
- Kräutertee
- Mandelmilch**
- Mineralwasser
- Nussmilch**
- Wasser

„Superfoods“

- Algen (ausgewählte)
- Fermentierte Lebensmittel (Sauerkraut, Kombucha,...)
- Fleischbrühe. Gemüsebrühe -selbstgemacht
- Innereien

*	kaltgepresst
**	nur ohne Zucker, Getreide & chemische Zusätze
***	eigentlich Hülsenfrucht, Ausnahme da der "Gemüse-Charakter" überwiegt
****	in "30 Tagen" (Ernährungsumstellung) vermeiden

Kräuter, Gewürze & Zutaten

- Bärlauch
- Basilikum
- Cayenne-Pfeffer
- Chili
- Curry
- Currypaste**
- Dill
- Essig**
- Estragon
- Fenchel
- Gelatine
- Gewürznelken
- Hefe
- Honig
- Ingwer
- Kakaopulver**
- Kapern
- Kardamom
- Knoblauch
- Koriander
- Kresse
- Kümmel
- Lorbeerblätter
- Majoran
- Meerrettich
- Minze
- Muskat
- Oregano
- Paprikapulver
- Petersilie
- Pfeffer
- Rosmarin
- Safran
- Salbei
- Schnittlauch
- Senf**
- Süßholz
- Thymian
- Trüffel
- Vanille
- Wacholder
- Wasabi
- Zimt
- Zitronengras