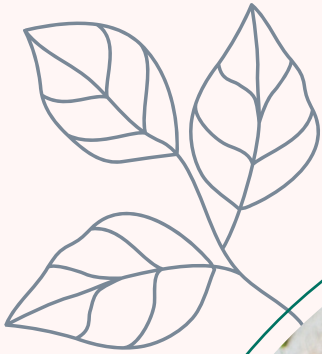


Eat & Glow

Ernährung für klare Haut



Lebensmittel die du meiden solltest
und
Lebensmittel die du essen darfst



Diese Lebensmittel solltest du meiden

Manche Lebensmittel sind echte Stimmungskiller für deine Haut – ja, die Rede ist von den ungebetenen Gästen, die Pickel und Unreinheiten mitbringen. Aber keine Sorge, wir gehen der Sache auf den Grund! 🕵️✨

Mit einer Eliminationsdiät werden wir die Übeltäter entlarven. Schritt für Schritt findest du heraus, welche Leckerbissen deine Haut stresst. Das Beste? Es muss kein endgültiger Abschied sein! Vielleicht kannst du sie später in kleinen Mengen wieder genießen – ohne Drama für deine Haut. 💊🩹



Verarbeitete, abgepackte Lebensmittel

(diese Lebensmittel sollten immer gemieden werden)

- Junk Food, Fast Food, Fertiggerichte, die meisten abgepackten Lebensmittel, Wurst, Schinken, Salami, Speck, Fertigsaucen (Salatdressing, Sojasauce, Maggi, Teriyaki Sauce etc.), Sojaprodukte, vegane Aufstriche, salzige Snacks (Brezel, Salzstangen, Erdnüsse), Chips

Koffein

- Kaffee, Energy Drinks, Cola

Zucker und Co

- Süßstoffe, Agavendicksaft, Süßigkeiten, Schokolade, Kekse, Kuchen, Limonaden, Alkohol
- Honig, Ahornsirup, Dattelsüsse in kleinen Mengen erlaubt

Salziges

- zu viel Salz, salzige Snacks s.o., Feta, Wurst/Schinken, Sojasauce, Meeresfrüchte

Getreide

- Produkte aus Weißmehl , und Weizen: Kuchen, Toastbrot, Mischbrot, Weißbrot, Gebäck, Kräcker, Cerealien, Müsli, Nudeln, Pizza
- Couscous, Bulgur (beides aus Weizen)
- Erlaubt nach der Elimination: Kichererbsennudeln, Linsennudeln, selbstgebackenes glutenfreies Brot auch Buchweizenmehl/Saatenbrot usw.
- Reis: geschälter Reis (v.a. Rundkorn), Reiswaffeln, Ausnahme :Basmati Reis
- Mais, Maismehlprodukte wie Maiswaffeln, Tortillas (Glutenfrei aber Unverträglichkeiten möglich), glutenfreies Bros aus Maismehl



Pflanzenöle

- Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Sojaöl, Distelöl, Margarine, veganer Rahmersatz, Frittiertes

Fleisch und Fisch

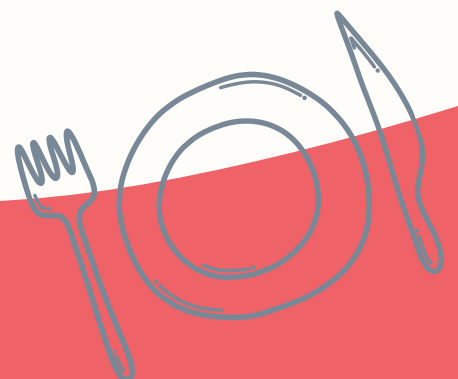
- rotes Fleisch (Wild, Rind, Schwein), gelegentlich mageres Bio Weiderin ist o.K.
- Jedes Fleisch (auch helles) aus massentierhaltung und verarbeitete Sorten: Wurst, Schinken, Salami, auch Putenschinken, Wurstaufstriche
- Fische aus Massentierhaltung (Antibiotika) oder Sojafütterung, Thunfisch (Schwermetalle), Meeresfrüchte

Saures, Vergorenes

- Tomaten, Tomatensauce
- vergorene Milchprodukte: Käse, Joghurt, Sauerrahm, Kefir etc.
- Essig: alle Essigsorten, Sauerkraut, Essiggurken & Co., Senf.
Ausnahme: naturtrüber Apfelessig in kleinen Mengen
- Saures Obst/Obstsäfte: Orangen, Mandarinen, unreifes Obst, saure Beeren (Himbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren, Stachelbeeren), Grapefruit, Ananas, Kiwi
- Alkohol
- Zitrone/Zitronensaft oder Limette erlaubt, in moderaten Mengen

Scharfes

- Chili, Pfefferoni, Senf, Meeretich, Wasabi, roher Knoblauch, rohe Zwiebeln
- in moderaten Mengen: Pfeffer, Muskat



Milchprodukte

- Milch, Quark inkl. Aufstriche daraus, Sauerrahm, Kefir, Molke, nicht vegane Eiweißshakes
- Käse: inklusive Feta/Schafskäse, Ziegenkäse, Parmesan, Mozzarella
- Joghurt: fertige Joghurts, Naturjoghurt, Sojajoghurt, griechischer Joghurt
- Rahm, Sahne
- Butter ist erlaubt (in Maßen)

Kombinationen

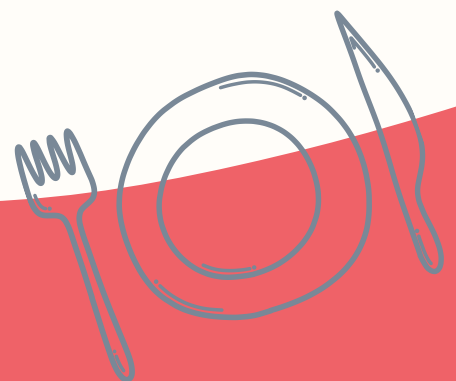
- Obst und Milchprodukte: Joghurt und Obst, Käse und Obst, Obst-Milchshakes
- Käse und Tomaten(sauce): Tomate mit Mozzarella, Tomatensauce und Parmesan, Tomate und Feta im Salat, Brot mit Käse und Tomaten, Lasagne, Pizza, Käse und Trauben

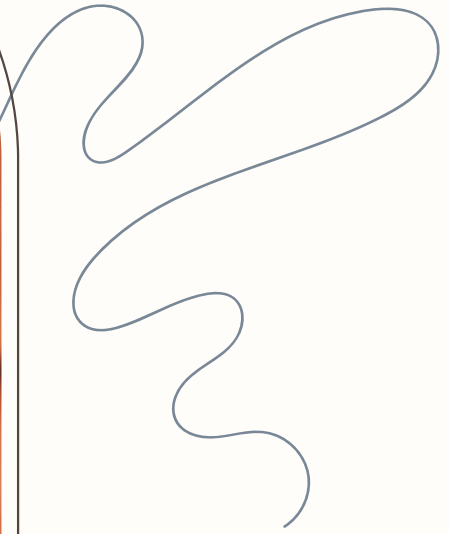
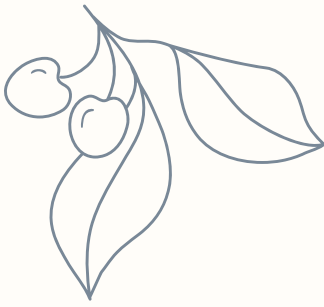
Nachtschattengewächse

- Tomaten
- in kleinen Mengen o.k. : Auberginen, Paprika
- Kartoffeln, diese lassen auch den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen (Insulinausschüttung)

Soja

- Daraus verarbeitete Produkte Tofu etc.





Food-Love für deine Haut - das schmeckt nicht nur dir! 🥗❤️

Es gibt Lebensmittel, die deine Haut regelmäßig zum Strahlen bringen – wie kleine Beauty-Booster von innen! Hier ein paar Köstlichkeiten, die deine Haut richtig guttun

Gönn dir diese kleinen Hauthelden und sieh zu, wie dein Teint aufblüht – ein Hochgenuss für dich und deine Haut! 🌟🥗



Lebensmittel mit Omega-3

- Samen: Leinsamen (frisch gemahlen), Chia-Samen
- Nüsse (individuelle Trigger, in kleinen Mengen), Walnüsse, Mandeln, Kürbiskerne, Sesam, Pinienkerne
- Öle: Olivenöl, Kokosöl
- Grüne Blattgemüse (s.u.), Avocado
- Fisch (am besten Wildlachs)

Hülsenrüchte

- Linsen, Bohnen, Kichererbsen (am besten vorm Kochen über Nacht in Wasser einweichen)

Gemüse

- Spinat, Mangold, Brokkoli, Zucchini, Gurken, Blattsalat, Kürbis, Spargel, Sellerie, Rucola, Karotten, Blumenkohl, Kohl, Artischocken, Romanasalat, Frühlingszwiebel, Fenchel, Radieschen, Champignons, Kohlsprossen, grüne Bohnen, Erbsen, Brunnenkresse, Weißkohl, Süßkartoffeln, rote Beete, Pastinaken uvm.

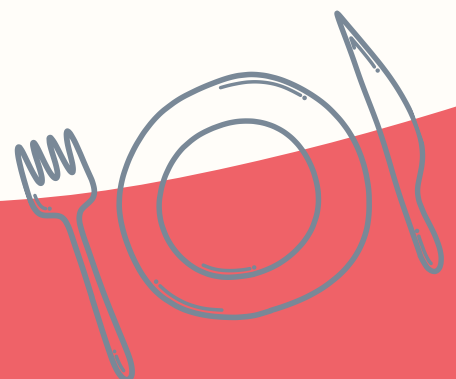
Obst

alle reifen und milden oder herben Sorten, die zuckerreichen nur in Maßen, auf "Bio" achten:

- Äpfel, Mango, Trauben, Melone, Birnen, Zwetschken/Pflaumen, Bananen, Aprikosen, Marillen, Granatapfel, Rhabarber uvm

Gewürze

- Koriander, Koriandersamen, Zimt, Fenchel, Dill, Kardamom, Kurkuma, Minze, Safran, Ingwer, Kreuzkümmel/Cumin, Basilikum, Petersilie uvm



Tierisches

- helles BIO Fleisch, Huhn, Pute

Milchersatz

- Reismilch, hafermilch, Kokosmilch, Mandelmilch

Erlaubte Ausnahmen

- Honig: in kleinen Mengen als Süßungsmittel
- Zitrone: als Essigersatz und im Zitronenwasser

Nicht genannte Lebensmittl

Lebensmittel, die nicht ausdrücklich genannt wurden, gelten wahrscheinlich als neutral – weder als starker Auslöser noch mit besonderem Nutzen. In kleinen Mengen und gelegentlich (auch nicht mehrmals pro Woche) sollten sie daher unproblematisch sein.

