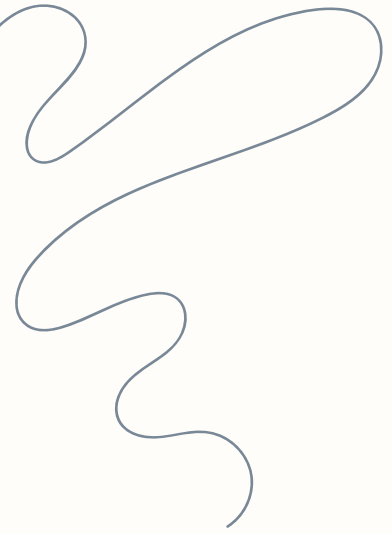
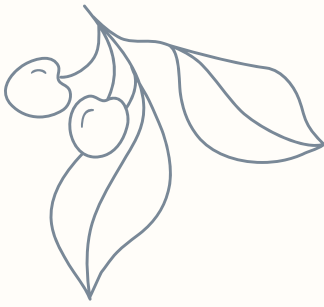




Food-Love für deine Haut - das schmeckt nicht nur dir! 🥗❤️

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.

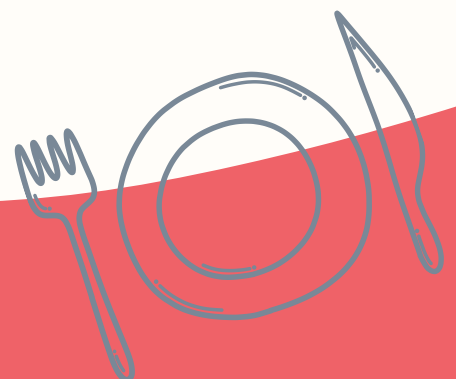
Obst

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.

