



40 Sirtfoods

FÜR DEINEN ERNÄHRUNGSPLAN

Gemüse & Hülsenfrüchte

Artischocken
Brokkoli
Brunnenkresse
Gelber Chicorée
Dicke Bohnen
Grüne Bohnen
Endiviensalat
Pak Choi
Schalotten
Spargel
Weiße Zwiebeln

Obst

Äpfel
Brombeeren
Goji-Beeren
Himbeeren
schwarze Johannisbeeren
Kumquats
blaue Pflaumen
rote Trauben

Getränke

Schwarztee
weißer Tee

Getreide & Pseudo-Getreide

Mais/Popcorn
Quinoa
Vollkornmehl

Kräuter & Gewürze

Dill
Ingwer
Minze
getrockneter Oregano
getrockneter Salbei
gewöhnlicher Chili
Schnittlauch
Thymian (frisch & getrocknet)

Nüsse & Samen

Chia-Samen
Erdnüsse
Esskastanien
Pekannüsse
Pistazien
Sonnenblumenkerne

