

# Lebensmittel für Paleo

Die Listen enthalten nur Beispiele und decken nicht alle weltweit verfügbaren Nahrungsmittel aus der jeweiligen Liste ab – aber die wichtigsten.

Bei tierischen Produkten sollte immer auf artgerechte Haltung (Fleisch und Eier) bzw. auf Wildfang (Fisch) geachtet werden.



## Rotes Fleisch:

- Büffel
- Hammel
- Hase
- Känguru
- Kaninchen
- Lamm
- Pferd
- Rind
- Rotwild
- Schwein
- Wildschwein
- Ziege
- alle anderen Säugetiere
- Wurst (wenn frei von Zusatzstoffen)

## Fisch aus Wildfang:\*

- Im Grunde alle Fische bis auf wenige Ausnahmen, die zu sehr mit Quecksilber belastet sind.

## Geflügel:

- Ente
- Fasan
- Gans
- Huhn
- Perlhuhn
- Strauß
- Taube
- Truthahn / Pute
- Wachtel
- im Grunde alle Vögel, die im Handel legal erhältlich sind

\* Es sollten Fische gemieden werden, die mehr Quecksilber als Selen enthalten. Dazu zählen: **Wale, Haie, Dorade, Rotbarbe, Schwertfisch, Thunfisch**. Außerdem sei Vorsicht geboten bei **Tarpun, Marlin, Königsmakrele** und **Torpedobarsch**. Tendenziell enthalten kleinere Fischarten, die eher am Anfang der Nahrungskette stehen, weniger Quecksilber und gelten damit als unbedenklicher.

# Lebensmittel für Paleo



## Amphibien und Reptilien:

- Frosch
- Krokodil
- Schlange
- was legal im Handel erhältlich ist

## Innereien:

- Blut und Blutwurst
- Fett (Talg, Schmalz)
- Herz
- Hirn
- Hoden
- Kalbsbries
- Knochen-Knochenbrühe
- Kopffleisch
- Kutteln
- Leber
- Niere
- Schwanz
- Schwarte
- Schweine-Backe (*Yippie Ya Yeah!*)
- Zunge

## Schalentiere:

- Austern
- Garnelen
- Hummer
- Jakobs-muscheln
- Krabben
- Krebs
- Langusten
- Mies-Muscheln
- Muscheln
- Oktopus
- Schnecken



# Lebensmittel für Paleo



## **Zwiebel- gewächse:**

- Ackerlauch
- Frühlingszwiebel
- Kartoffelzwiebel
- Knoblauch
- Lauch
- Perlzwiebel
- Schalotte
- Schnittlauch
- Zwiebel

## **Blatt- und Salatgemüse:**

- Amaranthblätter
- Artischocken
- Blattkohl
- Blumenkohl
- Brokkoli
- Brunnenkresse
- Chicorée
- Chinakohl
- Eisbergsalat
- Endivie
- Feldsalat
- Grünkohl
- Fenchel
- Kohl
- Kohlrabi
- Kopfsalat
- Krause Malve
- Löwenzahn
- Mangold
- Mizuna
- Portulak
- Rosenkohl
- Rübengemüse
- Rucola
- Sauerampfer
- Spargel
- Spinat
- Süßkartoffeln
- Tatsoi

## **Gemüse, die eigentlich Früchte sind:**

- Avocado
- Bittermelone
- Gurke
- Kochbanane
- Kürbis
- Okra
- Oliven
- Speisekürbis
- Zucchini

# Lebensmittel für Paleo



## Beeren:

- Acai
- Blaubeeren
- Brombeeren
- Erdbeeren
- Heidelbeeren
- Himbeeren
- Holunderbeeren
- Johannisbeeren
- Loganbeeren
- Maulbeeren
- Preiselbeeren
- Sanddorn

## Wurzel-, Knollen- und Zwiebelgemüse:

- Bambussprossen
- Elefantenfuß-Yams
- Erdmandel
- Ingwer
- Japanischer Rettich
- Jojoba
- Kassaava
- Klette
- Knollensellerie
- Kapuzinerkresse
- Kohlrabi
- Kohlrübe
- Meerrettich
- Möhren
- Pastinake
- Petersilienwurzel
- Pfeilwurz
- Radieschen
- Rote Beete
- Steckrübe
- Süßwurz
- Topinambur
- Yamswurzel

## Rosengewächse:

- Apfel
- Apfelbeere
- Aprikosen
- Birne
- Hagebutten
- Kirsche
- Mispel
- Nektarine
- Pfirsich
- Pflaumen
- Quitte
- Traubenkirsche
- Vogelbeeren
- Weißdorn



# Lebensmittel für Paleo



## **Probiotische Kost:**

- Kokosmilchkefir
- Kombucha
- milchsauer vergorene Früchte
- milchsauer vergorene Saucen
- Sauerkraut
- milchsauer vergorenes Gemüse
- Kwass
- Wasserkefir
- Selbst gemachter Joghurt und Milchkefir (wenn gut vertragen)

## **Melonen, Zitrusfrüchte und tropische Früchte:**

- Acerola
- Ananas
- Apfelsinen
- Banane
- Blutorange
- Camucamu
- Cantaloupe-Melone
- Clementine
- Dattel
- Drachenfrucht
- Durian
- Feige
- Galia-Melone
- Granatapfel
- Guave
- Honigmelone
- Kiwi
- Kokosnuss
- Kiwi
- Kumquat
- Litschi
- Longan
- Limette

## **Fortsetzung...**

- Mandarine
- Mango
- Mangostan
- Moringa
- Orange
- Pampelmuse
- Papaya
- Passionsfrucht
- Rambutan
- Tamarinde
- Vanille
- Wassermelonen
- Zimtapfel
- Zitrone
- Zuckermelone

# Lebensmittel für Paleo



## Gute Fette (Öle nur kaltgepresst):

- Avocado-Öl
- Bauchschmalz
- Geflügel-Fett von der Ente oder Gans
- Schmalz (vom Schwein, Rind, Gans, Ente)
- Kokosöl (nativ)
- Macadamia-Öl
- Olivenöl (extra nativ)
- Speckfett
- Talg

## Kräuter und Gewürze:

- Basilikum
- Bohnenkraut
- Dill
- Estragon
- Fenchel
- Ingwer
- Kamille
- Kerbel
- Knoblauch
- Koriander
- Lavendel
- Lorbeer
- Majoran
- Melisse
- Muscat

## Kräuter und Gewürze:

- Nelken
- Oregano
- Petersilie
- Pfefferminze
- Rosmarin
- Safran
- Salbei
- Salz
- Schnittlauch
- Thymian
- Vanille
- Zimt
- Zitronenmelisse



# Lebensmittel für Paleo



## **Getränke:**

- Fruchtee
- Gemüsesäfte
- Grüntee
- Kakao
- Kaffee
- Kokosmilch
- Kokoswasser
- Kräutertee
- Limettensaft
- Mineralwasser
- Rote Bete-Saft
- Schwarztee
- Wasser
- Zitronensaft

## **Aromastoffe, Binde- und Gärmittel:**

- Agar
- Ahornsirup
- Anchovis-Paste
- Apfelessig
- Balsamico
- Coconut Aminos (Sojasaucen-Ersatz)
- Fischsoße
- Gelatine
- Honig
- Johannisbrotkern-Mehl
- Kochbananen-Mehl
- Kokosmehl
- Kokosmilch
- Kokosessig
- Melasse
- Miso
- Natron
- Pfeilwurz-Pulver
- Reissirup
- Rotweinessig
- Tapioka
- unraffiniertes Rohrohrzucker
- Weinstein
- Zuckerrübensirup

## **Essbare Pilze (ein Ausschnitt):**

- Birkenpilz
- Champignons
- Hallimasch
- Hefe
- Judasohr
- Morchel
- Maronen
- Pfifferling
- Steinpilz
- Trüffel

# Lebensmittel für Paleo



## Gewürze aus Samen

- Anis
- Anatto
- Bockshornklee
- Dill
- Fenchel
- Koriander
- Kümmel
- Muskatnuss
- Schwarzkümmel
- Sellerie
- Senf
- Weißer Reis (für Sportler)

## Sonstiges:

- Eier
- Weißer Reis

## Nachtschatten-gewächse und deren Gewürze

- Ashwagandha
- Aubergine
- Cayenne – Pfeffer
- Chili und Chilisorten
- Goji-Beeren
- Huckleberries
- Kartoffeln
- Naranjillas
- Paprika (süße Paprika)
- Pepino
- Pimentos
- Süßkartoffeln
- Stachelbeeren
- Tomaten

## Nüsse und Samen:

- Cashewnüsse
- Chiasamen
- Haselnüsse
- Hanfsamen
- Kastanien
- Kürbiskerne
- Leinsamen
- Macadamias
- Mandeln
- Mohnsamen
- Paranuss
- Pecanüsse
- Pinienkerne
- Pistazien
- Sesam
- Sonnenblumenkerne
- Walnüsse
- Jegliche Mehle, Nussbutter und Nussöle
- Bzw. andere Produkte von Nüssen und Samen



# Lebensmittel für Paleo



**Stärkequellen (wenn über Nacht  
gekeimt und gut abgekocht,  
Auflistung s. Paleo No-Go-Liste:**

- Weißer Reis
- Hülsenfrüchte
- Pseudogetreide