

## Grundlagen eines Detox-Diät-Plans

### Dos

**Basische Lebensmittel**  
vorwiegend zu sich nehmen

#### Getränke

- Mineralwasser (ohne Kohlensäure)
- Sojamilch
- Kräutertee
- Gemüsesäfte
- Molke

#### Lebensmittel

- wilder oder brauner Reis, Amaranth, Hirse, Buchweizen
- (dunkel-)grüne Gemüsesorten, gekocht oder gedünstet (z. B. Grünkohl, grüne Bohnen, Spinat, Broccoli)
- Blattgemüse/Blattsalate (z. B. Mangold, Kohl, Feldsalat)
- Wurzelgemüse (z. B. Süßkartoffeln, Rübensorten, Kohlrabi, Sellerie, Rote Bete, Möhren, Meerrettich, Sprossen)
- weißes Fleisch (Huhn und Pute)
- Kartoffeln, Knollengemüse (z. B. Radieschen)
- Fisch (außer Schalentiere, Thunfisch und Schwertfisch)
- Eier
- Naturjoghurt, Büffel-Mozzarella, Ziegenkäse, Hüttenkäse
- glutenfreie Cornflakes und Müsli
- Zitronen, Limetten, Grapefruits
- getrocknete Früchte (z. B. Datteln, Feigen)
- Honig
- Knoblauch, Ingwer, Zwiebeln
- Sesam, Leinsaat
- kaltgepresste Öle (z. B. Olivenöl)
- Apfelessig

## Grundlagen eines Detox-Diät-Plans

### Don'ts

**Säurehaltige Lebensmittel**  
meiden bzw. nur in kleinen Portionen zu sich nehmen

#### Getränke

- Cola, Softdrinks und kohlenstoffhaltige Getränke
- Kaffee, schwarzer Tee

#### Lebensmittel

- stark verarbeitete Lebensmittel (z. B. Fertiggerichte, Junkfood, Snack-Riegel)
- rotes Fleisch
- Teigwaren (z. B. Brot, Pasta)
- künstliche Geschmacksstoffe (z. B. Ketchup, Mayonnaise oder Senf)
- bearbeitete Fette (z. B. Butter, raffinierte Öle)
- Linsen
- Nüsse (außer Haselnüsse)
- Früchte mit hohem Fructose-Anteil, eingemachte oder glasierte Früchte
- weißer Zucker, Schokolade und Süßigkeiten

#### Genuss-Gifte

- Alkohol, Zigaretten

---

Bei diesen Auflistungen handelt es sich jeweils um eine exemplarische Auswahl an Lebensmitteln ohne Anspruch auf Vollständigkeit. Bitte berücksichtigen Sie, dass viele Lebensmittel je nach Sorte, Reifegrad, Zubereitung und sonstigen Bedingungen mal der einen, mal der anderen Kategorie zugeordnet werden können. Wenn Sie bei einem Lebensmittel unsicher sind, fragen Sie Ihr Praxisteam.