



Einkaufsliste

FÜR DEINE
AYURVEDISCHE
REINIGUNG

FrISChe Lebensmittel

1. Entlastungstag hier kannst du z.B. das Chutney kochen

- 3 Äpfel
- 1/2 Birne
- 2-3 Knollen RoteBeete
- Reismilch
- 1 Karotte
- 60 g Spinat
- 3 Zwiebel
- Cranberries 1 EL
- 1/4 Bund Koriander
- 1/4 Bund Petersilie
- Ingwer
- Apfelsaft
- Zitronensaft
- Reismilch 150 ml
- Zitronensaft

2. Entlastungstag / Kochkurs

- 1 Apfel
- Ingwer
- Pflanzenmilch deiner
Wahl
- 80 g frischer Spinat
- 3 Karotten
- Zitronensaft
- FrISChe Kräuter

1. Entgiftungstag / Kochkurs

- 1 Apfel oder eine Birne
- 400 g Bio Süßrahm oder Sauerrahmbutter für das Ghee

2. Entgiftungstag

- 1 Apfel oder eine Birne
- 1/2 kleinen Fenchel
- 2 Karotte
- Ingwer
- Zitronensaft
- frISChe Kräuter

3. Entgiftungstag

- 1 Apfel oder eine Birne
- Zitronensaft
- Ingwer
- frISChe Kräuter, gerne
auch mal Koriander
- 2 kleine Rote Beete
Knollen
- 1/4 Knolle Sellerie
- 1/2 Zucchini
- 1 Karotte

4. Entgiftungstag

- 1 Apfel oder eine Birne
- Zitronensaft
- Ingwer
- 1/4 Knolle Sellerie
- 1/2 Zucchini
- 1 Karotte
- frISChe Kräuter
- 4 kleine Mangoldblätter

FrISChe Lebensmittel

1. AufbauTag

- Pflanzenmilch
- 1 Apfel
- Apfelsaft
- frISChe Kräuter
- 150 g Blattspinat
- Ingwer
- Zitronensaft
- 1 Pastinake
- 1 Kartoffel

2. AufbauTag

- Pflanzenmilch
- Reismilch
- 1 kleine Birne
- frISChe Kräuter
- 150 g Blattspinat
- Ingwer
- Zitronensaft
- 1 Pastinake
- 1 Kartoffel
- 1/2 kleinen Fenchel
- 1/4 Knolle Sellerie

3. AufbauTag

- 1 Birne
- Pflanzenmilch
- Zitronen und Ingwerbrieb
- 1 Karotte
- 2 Zucchini
- 1/2 Zwiebel
- frISChe Petersilie, Rosmarinnadeln

Einkaufsliste

Fette, Gewürze und Kräuter für alle Rezepte

- Ghee / Kokosöl Sesamöl
- Olivenöl
- Zimt gemahlen
- Asofetida (ist gut für den Vata Typ - ist aber nicht schlimm wenn man es nicht mehr bekommt)
- Kreuzkümmel gemahlen
- Kreuzkümmelsamen
- Kardamom gemahlen
- Kurkuma gemahlen
- Kurkumawurzel frisch
- Ingwer gemahlen
- Ingwer frisch
- Nelke ganz oder gemahlen
- Vanille
- Chili
- Schwarzer Pfeffer oder Pippali
- Brennnessel
- Fenchelsamen
- Fenchel gemahlen
- Parpika edelsüß
- Koriandersamen
- Koriander gemahlen
- Currypulver mild
- Sternanis (optional)
- Muskatnuss
- Lorbeerblätter
- Salz
- Löwenzahnblätter (gibt es ggf. in der Apotheke oder als loser Tee)

Für unsere Gewürzmischung:

- 1 EL Koriandersamen
- 1 EL Fenchelsamen
- 1 EL Kreuzkümmelsamen
- 1/4 EL Kurkuma
- 1/4 TL Pippali/schwarzer Pfeffer
- eine Prise Chili

Getreide, Hülsenfrüchte

- 80 g Haferflocken
- 350 g Basmatireis
- 100 g Dinkelgrieß
- 100 g Quinoa
- 50 g Rundkornreis

- 150 g Kichererbsenmehl
- 80 g Hirse
- 50 g Quinoaflocken/Hirseflocken
- 300 g Mung Dal
- 1-2 EL Leinsamen

Pflanzenmilch nach Wahl

- Reismilch, Mandelmilch
- Kokosmilch

Obst & Gemüse

- 7-8 Äpfel
- 2 Birne
- 3-4 Zitronen
- 1 große Sellerieknolle
- 3 Zucchines
- 1 Pastinake
- 6-7 Knollen Rote Bete
- 2 Schalotte
- grünes Saison Gemüse wie 3 Fenchel
ca. 400 g Spinat
3-4 Blätter Mangold
- frische Kräuter wie Petersilie, Koriander
- Suppengemüse (ohne Lauch)
- Brokkoli
- 2-3 Zwiebel
- Knoblauch
- 7 Karotten

Samen & Nüsse & Kerne & Trockenobst

- Chiasamen
4 Datteln
- 4 EL Cranberries
- geschälte Mandelblätter
- Kürbiskerne
- Sesamsamen
- Kokosraspeln
- Kokosmilch
- Walnüsse

Sonstiges

- 1 Apfelsaft
- Chai Tee
- Honig /Reissirup
- Nussmus nach Wahl