



Tabelle mit Lebensmittel, die einen bitteren Geschmack haben:

Die folgenden Lebensmittel solltest du regelmäßig in deinen Speiseplan mit einbauen:

Bittere Blattsalate:

Chicorée, Radicchio, Rucola (Rauke), Feldsalat und auch Löwenzahn

Bittere Gemüse:

Artischocke, Aubergine, Rote Bete, Spargel, Zucchini, Rosenkohl

Bittere Obstsorten:

Grapefruit (im Winter nur ab und zu), Holunderbeeren, Quitte und die Schalen von Zitrusfrüchten (BIO!!!) wie Zitrone, Limette und Orange

Gewürze:

Basilikum, Bohnenkraut, Kurkuma, Oregano, Paprikapulver, Thymian und Wacholderbeeren

Getränke:

Kaffee (hier ist Vorsicht geboten!), bittere Kräutertees, Grüner Tee (auch hier schaue ob er für dich passt!), Rotwein (in Maßen), Rotbuschtee