



Dr. Greger's Daily Dozen

* Gilt für alle Ernährungsformen

Jede Lebensmittelgruppe sollte optimalerweise täglich verzehrt werden*

Warum wichtig?



Hülsenfrüchte

Erbsen, Kidneybohnen, weiße Bohnen, schwarze Bohnen, rote Linsen, gelbe Linsen, Berglinsen, Kichererbsen, Hummus, Tofu, Tempeh, Edamame, Miso, Sojasprossen und vieles mehr!

Viel Eisen, Magnesium, Zink, Kalium und Protein. **Verbessert** die Blutzuckerregulierung (Second Meal Effekt) und die Gewichtsregulierung. **Schutz vor:** Krebs, Depression, Diabetes, Schlaganfall und Herzinfarkt



Beeren

Acai, Acerolalirsche, Brombeeren, Hagebutten, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Gojibeeren, Stachelbeeren, Kirschen, Trauben, Cranberry, Erdbeeren und vieles mehr!

Gesündestes Obst! Reich an sekundären Pflanzenstoffen, Antioxidantien und Vitamin C. **Schutz für** Gehirn, Immunsystem, Entzündungen, Herz-Kreislauf-System, Leber und Gelenke.



Anderes Obst

Äpfel, Ananas, Aprikosen, Bananen, Birnen, Datteln, Granatäpfel, Grapefruits, Honigmelonen, Limetten, Mandarinen, Mangos, Melonen, Orangen, Papayas, Pfirsiche, Pflaumen, Trauben, Wassermelonen, Zitronen und vieles mehr!

Reich an Antioxidantien, sekundären Pflanzenstoffen, Vitamin C und Kalium. Perfekte Zellhydrierung, Radikalfänger, gesunder Zucker ► Gehirnleistung. **Verbessert** die Eisenaufnahme, den Sauerstofftransport im Blut ► Energiegewinnung



Kreuzblütlergemüse

Rukola, Brunnenkresse, Radieschen, Blumenkohl, Brokkoli, Brokkolisprossen, Kohlrabi, Grünkohl, Rosenkohl, Rotkohl, Senf(samen), Weißkohl, Wirsing, Brunnenkresse, Kresse, Meerrettich, Rettich und vieles mehr!

Neben Knoblauch und Zwiebeln am stärksten krebshemmend. Reich an Protein, Carotinoiden, Vitamin K + C, Folsäure und Mineralstoffen. Senföle (Entgiftung, Schutz vor Krebs und Erregern) Suforaphan (Schutz vor Krebs, Nervendegeneration)



Grünes Blattgemüse

Mangold, Spinat, Pak Choi, Rote Bete-Grün, Endiviensalat, Feldsalat, Kopfsalat, Löwenzahn, Giersch, Gerstengras, Weizengras und vieles mehr!

Reich an Eisen, Magnesium, Kalium, Chlorophyll ► Mehr Energie. **Schutz vor:** Vorzeitiger Alterung, Demenz, Krebs, Herzinfarkt, Schlaganfall, Krämpfen, Osteoporose. **Verbessert** Darmflora, Sehfähigkeit und Haarwachstum.



Anderes Gemüse

Kartoffeln, Süßkartoffeln, Karotten, Petersilienwurzel, Pastinaken, Sellerie, Rote Beete, Schwarzwurzel, Zwiebeln, Paprika, Kürbis, Tomaten, Chicoree, Artischocken, Auberginen, Avocado, Stangenbohnen, Gurken, Lauch, Spargel, Zucchini, Pilze, Knoblauch, **Algen (Kelp oder Nori)** und vieles mehr!

Zwiebeln und Knoblauch neben Kreuzblütlergemüse am stärksten krebshemmend. Reich an Vitamin A, B, C, K, sekundären Pflanzenstoffen, Antioxidantien und Mineralien. Perfekte Zellhydrierung, Ballaststoffe + gesunde Stärke ► Perfekt für Darmflora. **Algen für Jod sehr wichtig!**



Leinsamen Chiasamen Hanfsamen

1 Esslöffel Lein- oder Chiasamen und 2 Esslöffel **geschälte Hanfsamen** (kühl und dunkel gelagert). **Leinsamen und Chiasamen frisch gemahlen** oder frisch gemahlen und eingefroren, damit alle Nährstoffe, vor allem Omega-3-Fettsäuren erhalten bleiben und aufgenommen werden können.

Reich an Omega 3, Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Zink und Vitamin E. Omega 3 ► **Schutz vor:** Demenz + Nervenkrankheiten, Herzinfarkt, Schlaganfall, Entzündungen, Gelenkerkrankungen, Diabetes. **Verbessert** Gehirnleistung und Energiepegel.



Nüsse und Samen

Sesam, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Pinienkerne, Kokosnussprodukte, Haselnüsse, Macadamianüsse, Mandeln, Pekannüsse, Walnüsse, Cashewnüsse, Paranüsse und vieles mehr!

Reich an Eisen, Calcium, Zink, Magnesium, Kalium, Mangan, Selen (2 Paranüsse täglich), Vitamin B + E und Protein. **Schutz vor:** Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes und Adipositas. ► Nicht mehr als eine Hand täglich, wegen Leberstau und Omega 6.



Kräuter und Gewürze

Basilikum, Bärlauch, Cayennepfeffer, Chili, Currypulver, Dill, Fenchel, Galgant, Nelken, Ingwer, Kardamom, Kerbel, Knoblauch, Korianderkraut, Koriandersamen, Kurkuma, Kümmel, Majoran, Minze, Petersilie, Rosmarin, Salbei, Schnittlauch, Thymian, Zitronenmelisse, Zimt, etc.

Reich an Vitamin C, Folsäure, Eisen, Calcium, Kalium und Magnesium. **Schutz vor:** Entzündungen, Erregern, Gefäßkrankheiten, Bluthochdruck und Krebs. **Verbessert:** Blutfettwerte, Blutzuckerspiegel, Stoffwechsel und Durchblutung.



Vollkorngetreide

Glutenfreie Varianten wie Hirse, Quinoa, Amaranth, Vollkornreis, Buchweizen und Haferflocken bei Sensitivität bevorzugen. Ansonsten auch Dinkel, Emmer, Roggen, Gerste, Kamut (besser als Weizen) und vieles mehr!

Reich an B-Vitaminen, Vitamin E, Eisen, Calcium, Magnesium, Kalium, Zink, gesunden Kohlenhydraten, Proteinen und Ballaststoffen. **Schutz vor:** Diabetes, Adipositas, Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs. **Verbessert** die Darmflora + Blutzuckerregulierung.



Getränke

Wasser, Kräutertee möglichst 3 Liter pro Tag

Schutz vor: Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, Entzündungen, Demenz + Gedächtnisschwäche, Migräne, Kopfschmerzen, Krampfaderen, Verstopfung, Hauterkrankungen, Nierenerkrankungen, vorzeitige Alterung. **Verbessert:** Gehirnleistung, Immunsystem, Sehkraft, Mundgesundheit, Gelenkschmerzen + Gelenkigkeit, Leberleistung und Entgiftung.



Bewegung

90 Minuten moderat oder 40 Minuten intensiv

Sauerstoffanreicherung der Zellen. **Schutz vor:** Depressionen, Demenz, Parkinson, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Adipositas, Krebs, Osteoporose, Gelenkdegeneration, Bandscheibendegeneration, Verstopfung, Venenproblemen. **Verbessert:** Entgiftung, Energiepegel, Gedächtnisleistung, Stimmung, Kreativität, Durchblutung, Immunsystem, Schlafqualität + Zellreparatur, Stressresistenz.