

Heißhunger

Heißhunger auf...	Bedarf für...	Gesunde Alternative:
Schokolade	Magnesium	Nüsse und Samen, Hülsenfrüchte, Obst, Eier, gutes Bio-Rindfleisch/Wildfleisch, hochwertiger Bio-Fisch aus Wildfang
	Chrom	Brokkoli, Trauben, getrocknete Bohnen, Eier, gutes Bio-Rindfleisch/Wildfleisch, hochwertiger Bio-Fisch aus Wildfang
	Kohlenstoff	Frisches Obst
	Phosphor	Nüsse, Hülsenfrüchte, Getreide, Eier, gutes Bio-Rindfleisch/Wildfleisch, hochwertiger Bio-Fisch aus Wildfang
Süßwaren	Schwefel	Preiselbeeren, Meerrettich, Kreuzblütler, Kohl, Kraut, Eier, gutes Bio-Rindfleisch/Wildfleisch, hochwertiger Bio-Fisch aus Wildfang
	Tryptophan	Rosinen, Süße Kartoffeln, Spinat, Eier, gutes Bio-Rindfleisch/Wildfleisch, hochwertiger Bio-Fisch aus Wildfang
Gummibärchen	Selen	Trockenobst, Eier, gutes Bio-Rindfleisch/Wildfleisch, hochwertiger Bio-Fisch aus Wildfang

Brot, Toast	Stickstoff	Lebensmittel mit hohem Proteingehalt: Nüsse, Bohnen, Eier, gutes Bio-Rindfleisch/Wildfleisch, hochwertiger Bio-Fisch aus Wildfang
Nudeln	Energie	Vollkornprodukte, Eier, gutes Bio-Rindfleisch/Wildfleisch, hochwertiger Bio-Fisch aus Wildfang
Kuchen	Glucose	Vollkorn, Obst, Gemüse
Käse	Kalzium	Brokkoli, Grünkohl, Avocado, Leinsamen, Chia-Samen, Eier, gutes Bio-Rindfleisch/Wildfleisch, hochwertiger Bio-Fisch aus Wildfang
	Phosphat, Omega-3-Säuren	Brokkoli, Grünkohl, Avocado, Leinsamen, Chia-Samen, Eier, gutes Bio-Rindfleisch/Wildfleisch, hochwertiger Bio-Fisch aus Wildfang
Leber, Butter, Chips und Pommes, Fettige Snacks, fetthaltige Lebensmittel	Natrium, Vitamin D, Vitamin B1, Vitamin B6, Fettsäuren	Oliven, Avocado, Nüsse, Saaten, Senf und Kohlrabi, Broccoli, Grünkohl, Hülsenfrüchte, Eier, gutes Bio-Rindfleisch/Wildfleisch, hochwertiger Bio-Fisch aus Wildfang
Fleisch	Eisen	Trockenfrüchte und Brokkoli, Eier, gutes Bio-Rindfleisch/Wildfleisch, hochwertiger Bio-Fisch aus Wildfang
Fast Food	Salz, Energie	Vollwertkost + extra Prise Salz, Sushi und Sardinen, Eier, gutes Bio-Rindfleisch/Wildfleisch, hochwertiger Bio-Fisch aus Wildfang

Obst	Wasser	Obst, Wasser
Essiggurken	Salz	Oliven, Salz, Essiggurken (ohne Zusatzstoffen)
	Phosphor	Nüsse, Hülsenfrüchte, Getreide, Eier, gutes Bio-Rindfleisch/Wildfleisch, hochwertiger Bio-Fisch aus Wildfang
Kaffee oder Tee	Schwefel	rote Paprika, Muskel-Protein, Knoblauch, Zwiebeln, Kohlgemüse, Eier, gutes Bio-Rindfleisch/Wildfleisch, hochwertiger Bio-Fisch aus Wildfang
	NaCl (Salz)	Meersalz, Apfelessig (auf Salat)
	Eisen	Algen, Gemüse, schwarzen Kirschen, Trockenfrüchte und Brokkoli, Eier, gutes Bio-Rindfleisch/Wildfleisch, hochwertiger Bio-Fisch aus Wildfang
Alkohol, Drogen	Calcium	Senf und Kohlrabi, Broccoli, Grünkohl, Hülsenfrüchte, Sesam, Eier, gutes Bio-Rindfleisch/Wildfleisch, hochwertiger Bio-Fisch aus Wildfang
	Glutamin	Ergänzendes Glutamin Pulver für die Entzugserscheinungen, roher Rotkohlssaft
	Kalium	Sonnengetrocknete schwarze Oliven, Brühe aus Kartoffelschalen, Algen, bitteres Grünzeug

Eiswürfel kauen	Eisen	Algen, Gemüse, schwarze Kirschen, Eier, gutes Bio-Rindfleisch/Wildfleisch, hochwertiger Bio-Fisch aus Wildfang
Verbrannte Lebensmittel	Kohlenstoff	Frisches Obst
Soda und andere kohlensäurehaltige Getränke	Calcium	Senf und Kohlrabi, Broccoli, Grünkohl, Hülsenfrüchte, Sesam, Eier, gutes Bio-Rindfleisch/Wildfleisch, hochwertiger Bio-Fisch aus Wildfang
Salzige Lebensmittel	Chlorid	unraffiniertes Meersalz
Saure Lebensmittel	Magnesium	Nüsse und Samen, Hülsenfrüchte, Obst, Eier, gutes Bio-Rindfleisch/Wildfleisch, hochwertiger Bio-Fisch aus Wildfang
Gekühlte Drinks	Mangan	Walnüsse, Mandeln, Pekannüsse, Ananas, Heidelbeeren
Prämenstrueller Heißhunger	Zink	Meeresfrüchte, Blattgemüse, Wurzelgemüse, Eier, gutes Bio-Rindfleisch/Wildfleisch, hochwertiger Bio-Fisch aus Wildfang
Allgemeine Überernährung, Heißhunger auf alles	Silizium	Nüsse, Samen
	Tryptophan	Rosinen, Süße Kartoffeln, Spinat, Eier, gutes Bio-Rindfleisch/Wildfleisch, hochwertiger Bio-Fisch aus Wildfang

	Tyrosin	Vitamin C Ergänzungen oder orange, grüne, rote Früchte und Gemüse
Appetitlosigkeit	Vitamin B1	Nüsse, Samen, Bohnen
	Vitamin B3	Samen und Hülsenfrüchte
	Mangan	Walnüsse, Mandeln, Pekannüsse, Ananas, Heidelbeeren
	Chlorid	unraffiniertes Meersalz
	Silizium	Nüsse, Samen
Tabak	Tyrosin	Vitamin C Ergänzungen oder orange, grüne, rote Früchte und Gemüse