



Dr. Johanna Budwig
– Das Original –

Dr. Budwigs Ernährungsempfehlungen

Für Dr. Johanna Budwig lag es auf der Hand, dass alle Lebensmittel, die unser Körper braucht, aus derselben Quelle kommen: Frisch aus der Natur, dabei saisonal, regional.

Für alle Zutaten ihrer Rezepte gelten die eisernen Regeln von Dr. Johanna Budwig:

- Alle Zutaten zu 100% aus biologischer Produktion.
- Alle Lebensmittel sollten absolut frei sein von Schadstoffrückständen, Konservierungsmitteln und anderen Zusatzstoffen.
- Alle Speisen so schonend wie möglich zubereiten, damit ihr Vitalstoffgehalt möglichst vollständig erhalten bleibt.

Dr. Budwig empfahl folgende Lebensmittel:

- Quark, Joghurt, frische Kuhmilch (keine H-Milch!) Ziegenmilch, Sojamilch sowie Käse aus biologischer Produktion
- Leinöl, Dr. Budwig Oleolux, hochwertige Pflanzenöle - kaltgepresst, naturbelassenes Kokosfett zum Braten
- Obst, Gemüse, Salat, Kartoffeln, Rohkost, Sojasprossen, frische Pilze
- frischer, am besten regionaler Fisch und Schalentiere (möglichst kein Zuchtfisch)
- Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amaranth, Dinkel, Vollkornreis, Nüsse
- Vollkornnudeln, Vollkornbrot
- Wasser, Tees (Grüner Tee, Kräutertee), frisch gepresste Obst-, Gemüse- und Pflanzenpresssäfte, z.B. aus roter Beete, Möhren, Sellerie oder unbehandeltem Obst
- ein Glas Sauerkrautsaft täglich für ein gesundes Darmmilieu
- frische Kräuter und Gewürze aus dem Garten

Folgende Lebensmittel sind untersagt:

- Konditorwaren
- Gehärtete und hochoverhitze Öle
- Tierische Fette in Fleisch und Wurst oder als Schmalz
- Fischkonserven
- Zusatzstoffe jeglicher Art wie z.B. Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Stabilisatoren etc.
- Zucker, Süßstoffe, Zuckeraustauschstoffe