

Snacks zum Stärken der Nebennieren (nach Anthony William)

<p>Apfel, Dattel und Sellerie</p>  <p>Apfel: Zucker Datteln: Kalium/Zucker Sellerie: Natrium</p>	<p>Orange, Avocado und Spinat</p>  <p>Orange: Zucker Avocado: Kalium Spinat: Natrium/Kalium</p>	<p>Datteln, Banane und Römervalat</p>  <p>Banane: Zucker/Kalium Datteln: Kalium/Zucker Römervalat: Natrium</p>
<p>Banane, Kokoswasser und Spinat</p>  <p>Banane: Zucker Kokoswasser: Kalium Spinat: Natrium/Kalium</p>	<p>Birne, Feldsalat und Beeren</p>  <p>Birne: Zucker Beeren: Kalium Feldsalat: Kalium/Natrium</p>	<p>Honig, Beeren und Selleriesaft</p>  <p>Honig: Zucker Beeren: Kalium Selleriesaft: Natrium</p>
<p>Apfel, Datteln, Grünkohl</p>  <p>Apfel: Zucker Datteln: Kalium/Zucker Römervalat: Natrium</p>	<p>Trauben, Banane, roter Blattsalat</p>  <p>Banane: Zucker Trauben: Kalium/Zucker Roter Blattsalat: Natrium</p>	<p>Apfel, Blumenkohl, Gurke</p>  <p>Apfel: Zucker Blumenkohl: Kalium Gurke: Natrium</p>
<p>Wassermelone, Limettensaft, Selleriesaft</p>  <p>Limettensaft: Zucker/Kalium Melone: Kalium/Zucker Selleriesaft: Natrium</p>	<p>Süßkartoffel, Zitronensaft, Grünkohl</p>  <p>Zitronensaft: Zucker Süßkartoffel: Kalium/Zucker Grünkohl: Natrium/Zucker</p>	<p>Limettensaft, Avocado, Gurke</p>  <p>Limettensaft: Zucker/Kalium Avocado: Kalium Gurke Natrium</p>
<p>Getrocknete Aprikosen, Kokoswasser, Sellerie</p>  <p>Getr. Aprikosen: Zucker Kokoswasser: Kalium Sellerie: Natrium</p>	<p>Mango, Feigen, Sellerie</p>  <p>Mango: Zucker Feigen: Kalium Sellerie: Natrium</p>	<p>Orangen, Koriander, Kopfsalat</p>  <p>Orange: Zucker Koriander: Kalium/Natrium Kopfsalat: Natrium</p>
<p>Mandarinen, Himbeeren, Blattsalat</p>  <p>Mandarinen: Zucker Himbeeren: Kalium Grüner Blattsalat: Natrium</p>	<p>Honig, Beeren, Gurken</p>  <p>Honig: Zucker Beeren: Kalium Gurken: Natrium</p>	<p>Apfel, Datteln, Römervalat</p>  <p>Apfel: Zucker Datteln: Kalium/Zucker Römervalat: Natrium</p>

Obst ist reich an Zucker, manches auch an Kalium, Trockenfrüchte sind reich an Kalium und Zucker. Grünes Blattgemüse ist reich an Natrium, manches auch an Kalium.

Man kann sich ein Snack aussuchen und immer das gleiche essen, oder variieren. Oder seine eigene Kombination zusammenstellen. Wichtig dabei ist: es muss immer drei Komponente erhalten: Zucker/Kalium/Natrium.

Nochmal grobe Übersicht:

Zucker **Apfel, Orange, Banane, Birne, Honig, Limettensaft, Zitronensaft, Mango, Mandarinen**
Kalium: Datteln, Aprikosen, Feigen, Avocado, Kokoswasser, Beeren, Trauben, Blumenkohl, Wassermelone, Süßkartoffel, Koriander
Natrium: Sellerie, Spinat, Selleriesaft, Gurke, Römervalat, Feldsalat und anderes Blattgemüse

Rezeptvorschläge: <https://www.medicalmedium.com/blog/10-snacks-for-adrenal-health>