

Blutdrucksenkende Lebensmittel – Tabelle (für PDF geeignet)

Kategorie	Empfohlene Lebensmittel
Gemüse	Spinat, Brokkoli, Grünkohl, Rote Bete, Sellerie, Karotten, Mangold, Knoblauch, Zwiebeln, Fenchel
Obst	Granatapfel, Bananen, Orangen, Zitronen, Äpfel, Beeren (Blaubeeren, Himbeeren), Kiwis, Wassermelone
Hülsenfrüchte	Linsen, Kichererbsen, Schwarze Bohnen, Weiße Bohnen, Sojabohnen, Erbsen
Nüsse & Samen	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Leinsamen, Chiasamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne
Vollkornprodukte	Haferflocken, Quinoa, Amaranth, Vollkornreis, Hirse, Vollkornbrot (ohne Zusatzstoffe)
Pflanzliche Öle	Olivenöl (nativ extra), Leinöl, Rapsöl, Walnussöl
Getränke & Tees	Grüner Tee, Hibiskustee, Rooibostee, Zitronenwasser, Rote-Bete-Saft, Granatapfelsaft (100 %)
Kräuter & Gewürze	Basilikum, Oregano, Thymian, Petersilie, Kurkuma, Ingwer, Koriander