

# Stoffwechsel anregende Lebensmittel

Liste von Stoffwechsel-Infos.de

Stand 20.06.2015

**Disclaimer:**

Die Auflistung bzw. das Verzeichnis mit Stoffwechsel anregenden Lebensmitteln wird immer wieder weitergeführt und erweitert. Die Inhalte basieren auf persönlichen Erfahrungen, Magazinen und Literatur, die über die Jahre gelesen und gesammelt wurden.

Die einzelnen Lebensmittel werden dann zukünftig mit weiterführenden Links zu einzelnen Beiträgen in unserem Blog hinterlegt. Diese Beiträge enthalten dann viele weitere Detail-Informationen.

Weitere Infos und mehr Details zum Thema Stoffwechsel und Abnehmen können jederzeit unter der folgenden URL nachgelesen werden:

<http://www.stoffwechsel-infos.de>

## Alphabetische Liste

### A

Algen  
Ananas  
Apfel  
Apfelessig  
Artischocken  
Auberginen  
Austernpilz  
Avocado

### B

Bananen  
Basilikum  
Beeren  
Birnen  
Blumenkohl  
Bohnen  
Brennnessel  
Brokkoli  
Buttermilch

### C

Champignons  
Chicorée  
Chili  
Chinakohl

### D

Dill

### E

Eier  
Eisbergsalat  
Endivien  
Erbsen

### F

Flohsamen  
Flussbarsch  
Forellen

### I

Ingwer

### J

Joghurt  
Junger Spinat

### K

Kabeljau  
Kaffee  
Kalbsfilet  
Kardamom  
Karotten  
Kartoffeln  
Kirschen  
Kiwi  
Knoblauch  
Knäckebrötchen  
Kohl  
Kohlrabi  
Kokosöl  
Kopfsalat  
Kräuter  
Kurkuma  
Kürbis

### L

Lammfleisch  
Langusten  
Lauch  
Leinöl  
Liebstöckel  
Limetten  
Linsen  
Lollo Rosso

### M

Magermilch  
Majoran  
Mandeln  
Mangos  
Maroni  
Mineralwasser

### P

Papaya  
Paprika  
Petersilie  
Pfeffer  
Pfifferlinge  
Pfirsiche  
Preiselbeeren  
Putenbrust

### Q

### R

Radicchio  
Rettich  
Rinderleber  
Roastbeef  
Roggenbrot  
Rosmarin  
Rote Beete

### S

Safran  
Salbei  
Schichtkäse  
Schnittlauch  
Schollen  
Seelachs  
Sellerie  
Shiitake  
Spargel  
Steinpilz

### T

Thunfisch in Wasser  
Tintenfisch  
Tofu  
Tomaten  
Trüffel

### U

**G**

Garnelen  
Gekochter Schinken o  
Gerste  
Gerstengras  
Grapefruit  
Grüner Tee  
Guarkernmehl  
Gurken

**H**

Hafer  
Harzer Käse  
Heidelbeeren  
Himbeeren  
Honigmelone  
Hummer  
Hülsenfrüchte

Mozzarella  
Muskatnuss  
Möhren

**N**

Naturreis  
Nektarinen  
Nelken

**O**

Oliven  
Olivenöl  
Orange  
Oregano

**V**

Vollkornbrot

**W**

Wasser  
Weintrauben  
Weißkohl  
Wirsing

**X****Y****Z**

Zimt  
Zitrone  
Zitrusfrüchte  
Zucchini  
Zwetschgen  
Zwiebel