Primal-Diet-Lebensmittelliste

Was Aajonus Vonderplanitz empfohlen hat. Eine Übersicht zum Ausdrucken von PrimalMeetup.

Die Grundprinzipien

- **Roh statt gekocht.** Alle Lebensmittel auf dieser Liste werden roh gegessen.
- **Unverarbeitet und so natürlich wie möglich.** Artgerecht gefütterte Tiere, ohne Chemie angebaute Erzeugnisse.
- **Tierische Lebensmittel und Fette im Mittelpunkt.** Rohes Fleisch, Rohmilchprodukte, rohe Eier und rohe tierische Fette bilden die Grundlage.
- **Ungesalzen.** Rohe Butter und Käse ohne Salzzusatz, kein Speise- oder Meersalz.
- **Flüssigkeit vor allem aus Lebensmitteln.** Rohmilch und Gemüsesaft statt viel stilles Wasser. Wenn Wasser, dann natürlich kohlensäurehaltiges Mineralwasser aus der Glasflasche.

Die Lebensmittelliste

Lebensmittel	Was Aajonus empfahl
Rohes Fleisch	Rotes Fleisch wie Rind, Bison und Lamm und weißes Fleisch wie Huhn. Immer mit genug rohem Fett.
Roher Fisch und Meeresfrüchte	Gehören zur Seite des weißen Fleisches, etwa wenn rotes Fleisch nicht gut vertragen wird.
Rohe Innereien und Knochenmark	Leber, andere Innereien und Mark als besonders nährstoffreiche Lebensmittel. Mark auch als geschätztes Fett.
Rohe Eier	Ein Grundnahrungsmittel, pur oder im Milchshake. Am besten von Hühnern mit Auslauf, ohne Soja gefüttert.
Rohmilch und Kefir	Eine der Säulen der Ernährung. Langsam und nicht kalt trinken. Natürlich fermentierte Rohmilch gehört dazu.
Rohe Sahne und ungesalzene Rohmilchbutter	Zu den wichtigsten Fetten. Oft mit rohem Honig kombiniert, etwa in der Lubrication Formula.
Ungesalzener Rohmilchkäse	Nach seiner Ansicht eine konzentrierte Mineralstoffquelle. Mit mindestens gleich viel Butter oder anderem Fett essen.
Roher Honig	Das Süßungsmittel der Ernährung, unerhitzt, oft mit rohem Fett oder in Rohmilch.
Grüner Gemüsesaft	Das wichtigste pflanzliche Lebensmittel. Vor allem Sellerie und grünes Blattgemüse, z. B. Sellerie, Petersilie und etwas Honig.
Obst, Kokoscreme, Avocado	Obst in kleinen Mengen mittags, immer mit rohem Fett. Kokoscreme und Avocado als Fette.

Tagesmengen (The Recipe for Living Without Disease, S. 39)

Lebensmittel	Pro Tag	Anteil
Rohes Fleisch	1–3 lb (etwa 450 g bis 1,4 kg)	25–30 %
Rohes Fett	8–24 oz (etwa 225–680 g)	25 %
Grüner Gemüsesaft	2–6 Tassen (etwa 0,5–1,4 l)	25–30 %
Rohmilch	8–12 oz (etwa 240–350 ml)	10–20 %
Rohes Obst, mit gleich viel Fett	4–6 oz (etwa 115–170 g)	max. 5 %

Fleisch nach Gewicht, alles andere nach Volumen. Aajonus nannte Spannen, weil der Bedarf unterschiedlich ist.

Einkaufsliste zum Abhaken

- [ ] Rohes Fleisch (rot und weiß)
- [ ] Roher Fisch oder Meeresfrüchte
- [ ] Rohe Innereien oder Knochenmark
- [ ] Rohe Eier (sojafrei)
- [ ] Rohmilch
- [ ] Rohe Sahne
- [ ] Ungesalzene Rohmilchbutter
- [ ] Ungesalzener Rohmilchkäse
- [ ] Roher, unerhitzter Honig
- [ ] Sellerie und Petersilie für Saft
- [ ] Kokoscreme oder Avocado
- [ ] Natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure, Glas

Wovon Aajonus abriet

– Gekochte und erhitzte Lebensmittel, auch gekochtes Fleisch und erhitzte Fette
– Pasteurisierte und verarbeitete Milchprodukte
– Verarbeitete und chemisch behandelte Lebensmittel
– Zugesetztes Salz jeder Art, auch in Butter und Käse
– Große Mengen stilles Wasser
– Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel als Ersatz für Lebensmittel

Mehr erfahren und Bezugsquellen finden

Die ganze Liste mit Erklärungen
primalmeetup.com/de/articles/primal-diet-food-list

Aajonus' Tagespläne
primalmeetup.com/de/articles/primal-diet-meal-plan

Rohmilch, Butter, Käse und Fleisch in deiner Nähe
primalmeetup.com/de/food-sources

Frag Aajonus AI, mit Quellen aus seinem Archiv
primalmeetup.com/de/aajonus-ai

Quellen: Aajonus Vonderplanitz, *We Want To Live* und *The Recipe for Living Without Disease* (aajonus.net).

PrimalMeetup bietet keine medizinische Beratung. Diese Übersicht beschreibt die Ernährungsempfehlungen von Aajonus Vonderplanitz ausschließlich zu Informationszwecken.