

SCHWEFELGEHALT IN LEBENSMITTELN

Schwefel-arme Lebensmittel



Gemüse

Artischocken, Auberginen, Bambussprossen, Beete, Fenchel, Gurken, Kartoffeln, Kürbis, Ingwer, Möhren, Paprika, Pastinaken, Pilze, Salat, Sellerie, Süßkartoffeln, Tomaten, Yams, Zucchini



Obst

Äpfel, Avocado, Bananen, Beeren, Birnen, Grapefruits, Kakifrüchte, Kirschen, Kiwis, Mangos, Melonen, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen, Trauben, Trockenobst (ungeschwefelt), Zitrusfrüchte



Tierisches Protein

Austern, geräucherter und eingelegter Fisch, Lachs, Muscheln, Sardinen
Geflügelfleisch, Hühnerleber, Rinderleber, Schweineleber, Speck, Wildfleisch



Sonstiges

Butter, Flohsamen, Haferflocken, Kürbiskerne, Leinsamen, Olivenöl, Reis, Sonnenblumenkerne

Schwefel-reiche Lebensmittel



Gemüse

Arugula, Blumenkohl, Bohnensprossen, Brokkoli, Frühlingszwiebeln, Grünkohl, Knoblauch, Kohl, Lauch, Mangold, Meerrettich, Pak Choi, Radieschen, Rosenkohl, Schalotten, Spinat, Spargel, Wasserkresse, Zwiebeln



Obst

Ananas, Papaya



Tierisches Protein

Eier
Hüttenkäse, Joghurt, Käse, Milch
Kabeljau, Krebs, Lobster, Muscheln, Schellfisch, Shrimps
Lammfleisch, Rindfleisch, Schweinefleisch



Sonstiges

Buchweizen, Erdnüsse, Hefeextrakt, Kichererbsen, Kidneybohnen, Linsen, Mandeln, Paranüsse, Quinoa, Senf, Sesamsamen, Sojabohnen, Sonnenblumenkerne, Walnüsse