

Makrobiotische Lebensmittel

- Vollkorngetreide (macht ca. 50 – 60 % aus): vor allem Reis, aber auch Weizen, Roggen, Gerste, Hirse, Hafer, Mais.
- Pseudogetreide: Buchweizen, Amaranth, Quinoa.
- Gemüse (vorzugsweise gedünstet, gekocht oder gebraten, auch fermentiert): Wurzelgemüse, Kohl, Kürbisgewächse, Zwiebelgemüse, grünes Blattgemüse.
- Hülsenfrüchte: Bohnen, Linsen, Erbsen und Lupinen.
- Sojaprodukte (vor allem fermentiert): Tofu, Tempeh, Natto, Miso-Paste, Sojasauce.
- Seitan (Weizeneiweiß)
- Pilze: vor allem Shiitake, aber auch andere Pilze.
- Meeresalgen: z. B. Nori, Wakame und Dulse.
- Obst (vorzugsweise gekocht oder getrocknet, in geringen Mengen)
- Nüsse und Samen: z. B. Walnüsse, Erdnüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam.
- Fisch (maximal ein- bis zweimal pro Woche).
- Eier (gelegentlich in kleinen Mengen).
- Naturbelassene, kalt gepresste Pflanzenöle (sparsam verwenden): Sesam- (Standardöl in der Makrobiotik), Sonnenblumen-, Maiskeim-, Raps-, Kürbiskern-, Hanf-, Lein-, Oliven- und Kokosöl.
- Gewürze: Miso, Sojasauce, Salz, Umeboshi (in Salz eingelegte aprikosenähnliche Früchte), Gomasio (Sesamsalz), Umeboshi- und Reissessig.
- Getränke: Quell- und Brunnenwasser, Grüner Tee, Wurzel- und Kräutertees.