



YouMedic



Peter Bosch / Natalia Henßler / Dr. Stephan Münzer

Erlaubt sind:

Getreide-/Vollkornprodukte:

- Vollkornbrot (Roggen, Dinkel, Weizen, Hafer, Gerste)
- Vollkornnudeln
- Müsli
- Mais



Gemüse:

- Broccoli
- Rotkohl, Weißkohl, Rosenkohl
- Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, rote/weiße Bohnen, usw.)
- Salat

Obst:

- Heidelbeeren
- Himbeeren
- Johannisbeeren
- Kiwi
- Apfel
- Orangen/Mandarinen
- Trauben
- Birne
- usw.



Trockenobst:

- Feigen
- Rosinen
- Aprikosen

Getränke:

- Wasser
- Saftschorle
- Tee

Das sollten Sie vermeiden / reduzieren:

- Weißbrot
- Baguette
- Weiße Nudeln
- Reis
- Schokolade
- Bananen
- Karotten
- Kaka/Kakao
- Kekse
- Pizza