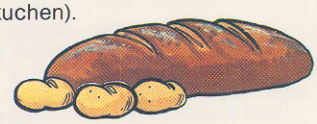
Das ist empfehlenswert	Das ist nicht zu empfehlen

Brot und Backwaren

Altbackenes Brot (Weiß- und Graubrot), Knäckebrot, Toastbrot, Zwieback, trockene Kekse, fettarmer Kuchen (z.B. Sandkuchen).



Frisches Brot, auch frische Brötchen, Pumpernickel, grobes Vollkornbrot, alles fetthaltige Gebäck, vor allem Schmalzgebackenes, Blätterteig, Butterkuchen, Sahne- und Cremetorten, Waffeln, Pfannkuchen.

Nährmittel, Kartoffeln

Nicht zu grobe Graupen, Haferflocken, Grieß, Nudeln, Sago. Salzkartoffeln, Pellkartoffeln, Kartoffelbrei, Kartoffelklöße ohne Speck.

Keine Einschränkungen

Stark geröstete Bratkartoffeln, Kartoffelbällchen, Pommes frites, Kartoffelsalat mit Mayonnaise, Schweizer Rösti.

Fleisch, Wurst und Aufschnitt

Nur gedünstet, gekocht, gegrillt oder fettlos gebraten: Kalbfleisch, mageres Rindfleisch, Schweinefilet, Lamm, Innereien.

Milde, frische Wurst (keine Dauerwurst), magerer gekochter Schinken, Tatar.

Schweinefleisch (außer Filet) in jeder Zubereitungsform, Hammelfleisch, fettes und gebratenes Rindfleisch (auch in der Fleischbrühe), geräuchertes und gepökeltes Fleisch, Fondue Bourguignonne, paniertes Fleisch. Geräucherter Schinken, Dauerwurst, Bratwurst, Mettwurst.

Zucker und Süßwaren

Haushaltszucker, Fruchtzucker, Traubenzucker, Bienenhonig, Gelee, Marmelade, Süßstoff, Bonbons, Pudding.

Schokolade, Pralinen, Marzipan, Nougat, Speise-Eis.

Milch und Käse

Vollmilch, Magermilch, Trinkmilch mit 1,5 % Fett, Sauermilch, Buttermilch, Quark (Magerstufe), Dickmilch (möglichst mit 1,5 % oder 0,5 % Fett), milder Käse mit höchstens 30 % Fett i.T.

Schlagsahne, Kondensmilch, sehr fetter (>30 % i.T.) scharfer Käse (Camembert, Roquefort, Romadur, Gorgonzola).

Geflügel, Wild und Fisch

Gekochtes Huhn, Hähnchen (ohne Haut), Fasan, Taube, Pute. (Fett von Suppen und Frikassee abschöpfen) Kaninchen, Hase, Reh, Hirsch. Forellen, Felchen, Rotbarsch, Schellfisch, Kabeljau, Hecht, Schleie, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Zander (alle Sorten nur gekocht oder gegrillt).

Ente, Gans, Masthuhn, Poularde, Wildschwein.

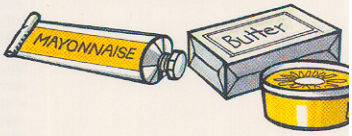
Gebratene und geräucherte Fische wie Aal, Bückling, Makrelen, Schillerlocken, Steinbeißer, Lachs, Kieler Sprotten. Gekocht auch Karpfen sowie Heilbutt und Rotbarsch, Dosenfische wie Ölsardinen, Hering in der Soße und Thunfisch.

Das ist empfehlenswert	Das ist nicht zu empfehlen

Fette

Butter sowie Pflanzenmargarine und Öle mit hohem Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Sonnenblumenöl, Safloröl, Maiskeimöl).

Schmalz, Speck, Talg, Kokosf gebräunte Butter, Mayonnais Remoulade, alle erhitzten Fe Kakaobutter, Erdnußbutter.



Eierspeisen

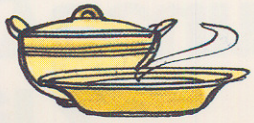
Weich gekochte Eier, verlorene Eier, Eierstich, lockeres Rührei.

Hart gekochte Eier und Rühr mit Speck, Spiegelei, Eiersala

Suppen

Magere Fleischbrühe. Sonst alle Nährmittelsuppen, wie Graupen-, Gries-, Haferflocken-, Mehlsuppen, Gemüsesuppen.

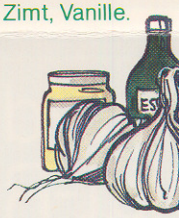
Alle sehr heißen und fetten Suppen. Gulasch- und Ochse schwanzsuppe, Kohlsuppe.



Gewürze

Sparsam mit Salz und Pfeffer umgehen. Dafür lieber Basilikum, etwas Curry, Kerbel, Kümmel, Gartengewürze, Petersilie, Majoran, Boretsch, Senf (Vorsicht), Nelken, Paprika, Thymian.

Knoblauch, Zwiebeln, Meerre tich, Essig, Zimt, Vanille.



Obst, Gemüse und Salate

Äpfel, Birnen (beide geschält), Himbeeren, Erdbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Apfelsinen, Mandarinen, Grapefruits, Bananen, Pfirsiche ohne Schale, Melone.

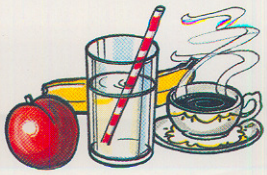
Unreifes Obst, Pflaumen, Joh nisbeeren, Stachelbeeren, al Nußarten, getrocknetes Obs Weintrauben.

Kompotte sind stets besser verträglich als rohes Obst. Alle frischen oder tiefgefrorenen Gemüse und Salate, mit Ausnahme der nebenstehenden.

Grünkohl, Rotkohl, Weißkohl Wirsing, Zwiebeln, Hülsenfrüchte, Paprika, Rettich, Radieschen, Sauerkraut, Maronen.

Getränke

Bohnenkaffee nach Verträglichkeit (magenschonende Sorten bevorzugen), schwarzer Tee, Obst- und Gemüsesäfte, Milchmixgetränke, Kräutertees, Mineralwasser ohne Kohlensäure.



Bei Leberbeteiligung: Jeglicher Alkohol verboten! Starker Bohnenkaffee, eisge kühlte, stark kohlensäurehalt Getränke, starker Tee.