

Was gebe ich den Vorzug?

	<u>geeignete Lebensmittel</u>	<u>weniger geeignete Lebensmittel</u>
Brot- und Backwaren	Vollkornbrot, Vollkorntoast, Vollkornbrötchen, Vollkornzwieback, Vollkorng Gebäck, -kuchen, Pfannkuchen aus Vollkornmehl, Backwaren aus Vollkornmehl	Weißbrot, helle Semmeln, helles Toastbrot, Kuchen und Gebäck aus Weißmehl, Mischbrot, Graubrot, Pfannkuchen aus Weißmehl
Getreideprodukte	Vollkorngetreideflocken, Vollkornreis, Vollkornteigwaren, alle Getreidesorten wie Hirse, Grünkern, Gerste, Dinkel, Hafer, Quinoa und Getreidegerichte (z. B. Bratlinge), gekeimtes Getreide, Cornflakes und Frühstücksflocken aus Vollkorngetreide	Teigwaren aus hellem Mehl, geschälter (weißer) Reis, gezuckerte Cornflakes und Cerealien
Gemüse und Obst	Frischgemüse, Frischobst, alle Sorten naturreine Obst- und Gemüsesäfte, mildsaures Gemüse wie Sauerkraut, Tiefkühlprodukte	Gemüse- und Obstkonserven, Tiefkühl-Fertiggerichte, Fruchtsaftgetränke bzw. Fruchtsnektare
Kartoffeln	Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, selbst zubereiteter Kartoffelbrei aus frischen Kartoffeln	Pommes frites, Kroketten, Chips, Instant-Kartoffelbrei, Klösse aus Fertigmischung
Hülsenfrüchte	Gerichte aus Hülsenfrüchten (Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen), gekeimte Hülsenfrüchte	Hülsenfrüchte in Konserven
Fette / Öle	ungehärtete Pflanzenmargarine, Butter, kaltgepresste naturreine Pflanzenöle (Olivenöl, Rapsöl, Sojaöl, Walnussöl, Leinöl), Butterschmalz, Nüsse in Maßen	gehärtete Pflanzenmargarine, gehärtetes Kokosfett, Plattenfette, Schweine-, Ganseschmalz, Rindertalg
Milch / fettreduzierte Milchprodukte	Frischmilch, H-Milch, Joghurt, Sauerrahm, Quark, Kefir, Dickmilch, Käse, Sahne, Creme fraiche (in Maßen)	gezuckerte Milchprodukte, Sterilmilch, Kondensmilch, Schmelzkäse, Käse mit reichlich Zusatzstoffen
Fleisch / Fisch / Eier	mageres Frischfleisch, Seefisch, Krabben, Eier, magere Wurstsorten	Fleischkonserven, geräucherte und gepökelte Fleischwaren, Innereien, fette Fleisch- und Wurstsorten, Fischkonserven

Getränke

Trinkwasser, Mineralwasser,
Kräuter- und Früchtetees,
Fruchtsäfte, Gemusesäfte,
Getreidekaffee,
Kaffee, schwarzer Tee,
Bier und Wein (in Maßen)

Limonade, Cola-Getranke,
Fruchtsaftgetränke, Fruchtnektare,
Instant-Kakaogetranke,
fertige Getränkemischungen
wie Eistee, Spirituosen

**Gewürze/Kräuter/
Salz**

jodiertes u. fluoridiertes Speisesalz
und Kräutersalz, Sojasosse,
Gemüsewürze, frische und getrocknete
Kräuter, Gewürze

Würzsossen mit Geschmacksverstärkern
(Glutamat)

Süßungsmittel

Vollrohrzucker, kalt geschleuderter
Honig, Apfel-, Birnendicksaft,
Trockenobst (eingeweicht
oder trocken),
Ahornsirup, Xylitol (Birkenzucker),
Zucker und Fruchtzucker
in kleinen Mengen

raffiniertes (weißer) Zucker in
grösseren Mengen, konventionell
hergestellte Süßwaren
Süßigkeiten