

ANTI-PILZDIÄT

Zu meiden sind :

- Zucker in jeder Form und damit hergestellte Produkte
- Honig und damit hergestellte Produkte
- Auszugsmehl und Produkte daraus
- Weizen und Reis in jeder Form
- süßes Obst, wie Bananen, Trauben und Obstkonserven
- Obstsäfte und Essig
- alle Fertigprodukte wie Suppen, Saucen, Eis, Puddingpulver, Müsli, Ketchup
- Milch, Käse (Nichtallergiker s.u.)
- alle Hefebackwaren und Malzprodukte
- Schweinefleisch und -Wurstwaren

besonders zu empfehlen sind:

- Gemüse roh oder gedünstet, bevorzugt Rote Beete, Sauerkraut möglichst *täglich!* eine kleine Portion
- Obst wie Äpfel und Birnen, roh oder gedünstet; alle Beeren-
- Dinkel-Getreide als ganzes Korn, -Schrot und Dinkelprodukte
- kaltgepresste Pflanzenöle und Butter
- Milchzucker
- Fenchel-, Salbei- und Hagebuttentee,
- Kresse, *täglich!*, auch als Keimlinge

erlaubt sind:

- Hafer und Gerste als Korn und Schrot und alle Backwaren davon
- Hirse
- Buchweizen
- Kartoffeln
- Hülsenfrüchte auch getrocknet, wie Bohnen, Kichererbsen, Linsen

- Fleisch von Wild, Lamm, Rind, Geflügel
- Fisch
- Nüsse und Samen, bevorzugt Mandeln und Sesam
- magere Rind- und Putenwurst
- zuckerfreies Ketschup

für nicht Allergikern zusätzlich erlaubt sind:

- Eier, Schweizer Emmentaler Käse, Natur-Joghurt,
- alle Küchenkräuter

Auf Schimmelpilze in Blumenerde, alten Nahrungsmitteln und an Außenwänden in Wohnräumen achten!

Zahnbürste alle 14 Tage wechseln!