

Diese Lebensmittel sind generell gut verträglich

Milchprodukte:

fettarme Milch, fettarme Joghurt, Sauermilch, milde Käsesorten mit einem Fettanteil von maximal 40 Prozent.

Gekochtes Gemüse:

Karotten, Zucchini, Kürbis, Erbsen, grüner Salat, Petersilienwurzel, Pastinaken, Fenchel, Kartoffel

Obst:

reifes Obst, Beeren, Bananen, Äpfel, Birnen, Melone

Getreideprodukte:

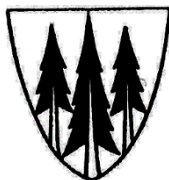
Vollkornprodukte (fein gemahlen), altbackenes nicht zu frisches oder lauwarmes Brot, Reis, Nudeln, Grieß, Kartoffeln

Fleisch und Fisch:

mageres Rind und Kalbfleisch, Geflügel, Wild, magere Wurstsorten (Schinken), Schalen- und Krustentiere, magere Fische

Fette:

Butter und Pflanzenmargarine, Kokosfett, kalt gepresste Pflanzenöle mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, wie z. B. Raps-, Sonnenblumen- oder Olivenöl



Naturheilpraxis Roland Vontobel

Speicherstrasse 44, 9053 Teufen

071 333 11 71 Fax 071 333 11 05

info@praxisvontobel.ch www.praxisvontobel.ch