

LIEBES KÜCHENTEAM

Herzlichen Dank für die Rücksichtnahme auf meine Gesundheit!

Ernährung nach Anthony William©



VERTRÄGLICH:

- Jedes Gemüse, ausser Mais
- Jedes Obst
- Alle rohen Blattsalate und Sprossen, ausser Weizen und Buchweizen
- Kartoffeln, Süsskartoffeln
- Kürbis, Marroni (Kastanien)
- Alle frischen oder getrockneten Kräuter
- Salz ohne Jod und Fluor (zb Meersalz), reine Gewürze wie Pfeffer, Chili, Paprika
- Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer
- Honig, Ahornsirup, Kokosblütenzucker
- Frischer Zitronen- und Orangensaft
- Hirse, Quinoa, Hafer, Vollkornreis
- Linsen, Bohnen, Kichererbsen



UNVERTRÄGLICH:

- Milchprodukte (Milch, Sahne, Käse, Butter, Joghurt, etc.)
- Schweine- und Lammfleisch, Fisch aus Zucht, Thunfisch, Meeresfrüchte
- Soja, Tofu, Eier, Mais, Weizen
- Buchweizen, Lupinen, Dinkel, Urkorn, Einkorn
- Gluten, Teig, Brot, Panade
- Würzmischungen, Bouillon, Glutamat, Sojasauce
- Geschmacksverstärker, Hefe
- Künstliche und natürliche Aromen
- Zucker, Rohrohrzucker, Süsstoffe
- Essig, Fermentiertes, Rapsöl
- Zitronensäure als Konservierungsmittel (frische Zitrone ist ok)
- Alkohol, Kaffee, Schwarz-/Grüntee

Bitte um sparsamen Umgang mit Salz, Nüssen, Samen, Kernen und Ölen



NAHRUNG FÜR KÖRPER, SEELE UND GEIST

mirjamhill.ch