



Merkblatt

Allergene Belastung

Das dürfen und sollen Sie essen
Das sollten Sie selten oder gar nicht essen

Frischgemüse:

Auberginen
Artischocken
Avocados
Blumenkohl
Bohnen
Broccoli
Chinakohl
Fenchel
Gurken
Kartoffeln
Kohl (alle Arten)
Kohlrabi
Lauch
Mangold

Meerrettich
Möhren (Karotten)
Paprika
Rote Beete
Schwarzwurzeln
Sellerie
Soja
Spargel
Spinat
Tomaten
Topinambur
Weißkohl
Zucchini
Zwiebeln

Getreide und Brot **Nur in Maßen**

Hülsenfrüchte
Buchweizen
Gerste
Grünkern
Hafer, Dinkel
Hirse, Mais, Reis
Roggen, Weizen **Unbedingt meiden**

„Vollkorngetreide“,
„Backfermentbrot“
Brot und Backwaren aus hellen Mehlen
Polierter Reis, Grieß, Speisestärke, Soßendicker Weizenkeime

Obst:

saure Äpfel
saure Birnen

Spinat
Tomaten
Topinambur
Weißkohl
Zucchini
Zwiebeln

Das dürfen und sollen Sie essen
Das sollten Sie selten oder gar nicht essen

Frischgemüse:

Auberginen
Artischocken
Avocados
Blumenkohl
Bohnen
Broccoli
Chinakohl
Fenchel
Gurken
Kartoffeln
Kohl (alle Arten)
Kohlrabi
Lauch
Mangold

Meerrettich
Möhren (Karotten)
Paprika
Rote Beete
Schwarzwurzeln
Sellerie
Soja
Spargel
Spinat
Tomaten
Topinambur
Weißkohl
Zucchini
Zwiebeln

Getreide und Brot **Nur in Maßen**

Hülsenfrüchte
Buchweizen
Gerste
Grünkern
Hafer, Dinkel
Hirse, Mais, Reis
Roggen, Weizen **Unbedingt meiden**

„Vollkorngetreide“,
„Backfermentbrot“
Brot und Backwaren aus hellen Mehlen
Poliertes Reis, Grieß, Speisestärke, Soßendicker Weizenkeime

Obst:
saure Äpfel
saure Birnen

Grapefruit
Zitrone **Gemüse:** Dosengemüse
Kartoffelfertigprodukte
Ketchup mit Zuckerzusatz

Salate und Zutaten:
Blattsalate
Brunnen- und Gartenkresse
Chicorée
Eier
Endiviensalat
Feldsalat
Gurken
Karotten (Möhren)
Knoblauch

Das dürfen und sollen Sie essen
Das sollten Sie selten oder gar nicht essen

Frischgemüse:

Auberginen
Artischocken
Avocados
Blumenkohl
Bohnen
Broccoli
Chinakohl
Fenchel
Gurken
Kartoffeln
Kohl (alle Arten)
Kohlrabi
Lauch
Mangold

Meerrettich
Möhren (Karotten)
Paprika
Rote Beete
Schwarzwurzeln
Sellerie
Soja
Spargel
Spinat
Tomaten
Topinambur
Weißkohl
Zucchini
Zwiebeln

Getreide und Brot Nur in Maßen

Hülsenfrüchte
Buchweizen
Gerste
Grünkern
Hafer, Dinkel
Hirse, Mais, Reis
Roggen, Weizen **Unbedingt meiden**

„Vollkorngetreide“,
„Backfermentbrot“
Brot und Backwaren aus hellen Mehlen
Poliertes Reis, Grieß, Speisestärke, Soßendicker Weizenkeime

Obst:

saure Äpfel
saure Birnen