

Ohne Kuhmilch

ESSEN , TRINKEN und Hautpflege

Dr.med.H.Schwarz, 8733 Eschenbach

Morgen und Abend	Mittag	Zwischenmahlzeiten	
<p><u>Schoppen:</u> Bisoya <i>Bimbosan</i> Mamina junior <i>Galactina</i></p> <p><u>Breie:</u> Soja Vollkorn <i>Morga</i> Bio Reisschleim <i>Holle</i> Bio Hirsebrei <i>Holle</i> Bio Dinkelbrei <i>Holle</i> Bio Haferflockenbrei <i>Holle</i> Bio Baby Griesbrei <i>Holle</i></p> <p><u>Milchersatz:</u> Seramo Ziegenmilchpulver <i>Biorex AG, 9642 Ebnat-Kappel</i></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 2px 0;"> <p>Swiss Soya-Drink bio nature Swiss Soya-Drink bio vanille Swiss Reis-Drink bio nature Swiss Reis-Drink bio vanille</p> </div> <p><i>Soyana, 8952 Schlieren, www.soyana.ch</i></p> <p>Lima 3 Avena Hafer Lima 3 Avena Reis Lima 3 Avena Soya</p> <p>Soyasun Jughurt div. Aromen <i>Coop (ausser Schokolade!!)</i></p>	<p><u>Brot:</u> Brot selber backen! Wenn keine Weizenkarenz: Weizenmehle erlaubt! Dinkel-Brot Rezept Nr. 1/7 Dinkelzopf mit Reismilch Rezept Nr. 10 Kartoffel-Brot Rezept Nr. 2</p> <p>Klipfer Hefe <i>Manor</i> Dr.Oetker Trockenhefe</p> <p><u>Butterersatz:</u> Maragarine Sanissa classic <i>Migros</i></p> <p><u>Käse:</u> Mozzarella di bufala <i>Coop</i></p> <p><u>Süsses: (sparsam !!)</u> Cailler Crément Schokolade Kakao fettarm <i>Coop</i> Malzextrakt, Ahornsirup Birnell, Steviapulver Mandelpürrée <i>Nuxo</i> Mailänderli Rz Nr. 9</p> <p><u>Diverses:</u> Cornflakes <i>Migros</i> Cornflakes Kellogs original Cornflakes Rice Krispies Hafernüssli <i>Migros</i></p>	<p><u>Teigwaren:</u> Spaghetti Budget <i>Migros</i> Spaghetti Spar <i>Spar</i> Eiernudeln <i>Coop natura</i> Spaghetti natur plus <i>Manor</i> Farfalle und andere Formen, nur von natur plus <i>Manor</i> Teigwaren Rezept Nr. 3 Pizza selbstgemacht Rezept Nr. 5 Ravioli Rezept Nr. 11 Dinkel Spätzli Rezept Nr. 6</p> <p><u>Grundnahrungsmittel:</u> Kartoffeln Reis Mais Alle Gemüse Alle Salate (keine Fertiksaucen!!Keine Mayonnaise, kein Senf) Erlaubt: Sonnenblumenöl, Olivenöl, Rapsöl, Essig,) Fleisch: Poulet, Kalb Rind, <i>kein</i> Schwein, <i>keine</i> Würste!!</p> <p><u>Bouillon :</u> Herbadiät Diätsalz <i>A.Vogel</i> Gemüse-Bouillon <i>Morga</i> Cenovis Paste und flüssig</p>	<p><u>Obst:</u> Alle Obstsorten, wenig Orangen und Bananen, kein Orangensaft.</p> <p><u>Diverses:</u> Soyasun Jughurt div. Aromen <i>Coop</i> Dinkelpops <i>Coop Naturaplan</i> Ricekrispies <i>Kellogs</i> Hafernüssli ohne Zucker <i>Migros</i> Brot (siehe dort) <i>Keine</i> Riegel ect! Tartex nature</p> <p><u>Trinken:</u> Mineralwasser nature, Tee, selten Citro light, Tee, alle Sorten, Kaffee ohne Milch und Rahm. <i>Kein</i> Rivella, <i>kein</i> Coca Cola, <i>kein</i> Eistee.</p> <p><u>Hautpflege:</u> Rheoderm Nachtkerzenöl <i>Phytomed</i> SOS Salbe <i>Phytomed</i> Schüsslersalzcrèmen <i>Phytomed</i> Salzbad nach Dr.Kern (Apotheke, Drogerie oder bei uns erhältlich)</p>

April 06