

Ohne Weizen

Dr.med.H.Schwarz, 8733 Eschenbach

Morgen und Abend

Schoppen:

Bisoya *Bimbosam*
Mamina junior *Galactina*

Breie:

Soja Vollkorn *Morga*
Bio Hirsebrei *Holle*
Bio Dinkelbrei *Holle*
Bio Haferflockenbrei *Holle*
Bio Baby Griesbrei *Holle*
Kinderbrei *Holle*
Reisschleim *Holle*

Weizenersatz:

Ur-Dinkelmehl Mehle von Landi
Schweiz (Intermill)

| | |
|---------------------------------|------|
| 89180 urdinkel mit schrot 1kg | 3.50 |
| 89183 urdinkel mit schrot 2.5kg | 8.50 |
| 89193 urdinkel hell 2.5 kg | 8.50 |
| 89197 urdinkelvollkorn 2.5 kg | 7.90 |

Ur-Dinkel IPS Mehle von

Bäckerei Weber **8725** Ernetschwil
(Tel 055 280 23 28)

Schlossladen Herdern, **8535** Herdern
Augsburger, Rohnemühle, **3904** Naters
Heller Rene , Wyberg, **8476** Unter-
stammheim

Bäckerei Widmer, **5212** Husen b. Brugg

Relstab, Speerstr.; **8820** Wädenswil
Gourmet Factory, Jelmoli, Zürich
Eier, Salz und Wasser
3852 Ringgenberg
Drogerie Helfenstein, **6048** Horw
Reformhaus Ruprecht, **3011** Bern

Mehl aus Mungo-Bohne
Rice-Nudeln,
Vermicelles deSoja (Suzi Wan)
*Manor, Warenhäuser Asia-
Läden.*

Brote:

Selber backen! Keine Brote von
der Bäckerei, da Kontakt mit
Weizenmehl unvermeidlich!!

Dinkel-Zopf Rezept Nr. 4
Dinkel-Brot Rezept Nr. 1 und 7
Kartoffel-Brot Rezept Nr. 2

Klipfer Hefe 42 gr
Dr. Oetker Trockenhefe

Diverses:

Cenovis flüssig und Paste
Cornflakes *Migros*
Cornflakes Kellogs original
Hafernüssli ohne Zucker *Migros*

Marmorkuchen mit Dinkel
Rezept Nr. 8
Mailänderli mit Dinkel Rz.Nr. 9

Mittag

Dinkel-Teigwaren:

Penne rigate (Dinkel) Natur plus *Manor*
Linguine (Dinkel) Natur plus *Manor*
Strozzapreti (Dinkel) Natur plus *Manor*
Pasta Baar Urdinkel Pasta Baar, 6340 Baar
Goldfarm Dinkel Teigwaren
Goldfarm 4583 Mühledorf
Nudelteig mit Dinkelmehl Rezept Nr. 3
Bami Goreng Rezept Nr. 12
Pizzateig mit Dinkelmehl Rezept Nr. 5
Dinkelspätzli Rezept Nr. 6
Dinkel-Ravioli Rezept Nr 11
Pizza selbstgemacht Rezept Nr. 5

andere Mehle

Reisnudeln *Asialaden, Warenhaus*
Nudeln aus Mungo-Mehl *Asialaden*

Grundnahrungsmittel:

Kartoffeln
Reis
Mais
Alle Gemüse
Alle Salate (keine Fertigsaucen!! Keine
Mayonnaise, kein Senf) Erlaubt: Sonnen-
blumenöl, Olivenöl, Rapsöl, Essig.
Fleisch: Poulet, Kalb Rind,
kein Schwein, keine Würste!!

Diverses:

Herbadiät-Diätsalz *A. Vogel*
Gemüse-Bouillon *Morga*
Cenovis Paste und flüssig

Zwischenmahlzeiten

Obst:

Alle Obstsorten, wenig Orangen und
Bananen, kein Orangensaft.

Diverses:

Dinkelbrot, selbstgebacken, Butter,
Konfitüre, wenig Bienenhonig, Cenovis
Paste, Käse
Joghurt nature und Frucht, *keine*
Schokolade
oder Birchermüsli-Joghurt!
Hafernüssli ohne Zucker *Migros*
Keine Riegel ect!
Tartex nature

Trinken:

Mineralwasser nature, Tee, Citro light,
Tee, alle Sorten
Kein Rivella, *kein* Coca Cola, *kein*
Eistee.

Hautpflege:

Rheoderm
Nachtkerzenöl *Phytomed*
SOS Salbe *Phytomed*
Schüsslersalzcrèmen *Phytomed*

Salzbad nach Dr.Kern (In Apotheke,
Drogerie oder bei uns erhältlich)

April 06