

Geeignete Nahrungsmittel	Ungeeignete Nahrungsmittel
<b>Getreide/Getreideprodukte/Hefe</b>	
<p>Weizen- oder besser <i>Dinkelmehle</i>  <u>Brot selber backen:</u>                      Zopf ohne Milch nach Rezept Nr. 10                      Backen Sie Ihr Brot selbst! Rezepte Nr. 1,2,7.                      Margarine Sanissa classic von der <i>Migros</i> zum Backen</p> <p>Klipfer Hefe 42 gr Würfel                      Dr. Oetker Trockenhefe</p>	<p>Fertigmehl-Mischungen, enthalten häufig Milchpulver.                      Zopf (enthält 30% Milch!), Weggli, Gipfeli, Spezialbrote, Patisserie.                      Viele Brote vom Beck enthalten Milchbestandteile, z.B. in Butter ect.                      Verwenden Sie keine Butter zum Backen</p>
<p>Spaghetti Spar <i>Sparmarkt</i>                      Spaghetti Budget <i>Migros</i>                      Spaghetti und andere Teigwarenformen von <u>natur plus</u> <i>Manor</i>                      Eier-Nudeln Coop natura <i>Coop</i>                      Linguine Dinkel <i>Manor</i>                      Nudelteig mit Dinkelmehl Rezept Nr. 3 (Weizenmehl erlaubt)                      Pizzateig mit Dinkelmehl Rezept Nr. 5 (Weizenmehl erlaubt)                      Dinkelspätzli Rezept Nr. 6 (Weizenmehl erlaubt)</p>	<p>Die meisten <u>italienischen Teigwaren</u> enthalten Spuren von Milchpulver, die eine korrekte Karenz vereiteln. Kaufen Sie deshalb nur die Produkte, die aufgeführt sind.</p>
<p>Paniermehl aus Resten von selbstgebackenem Dinkelbrot herstellen!</p>	<p>Paniermehlmischungen werden aus altem Brot gemacht, dabei hat es natürlich auch Brote, die Milch enthielten!</p>
<p>Hafer: Mehl, Flocken, Hafernüssli                      Hirse: Mehl, Flocken                      Gerste: Mehl, Körner                      Mais: Mehl, Flocken, Körner, Stärke (Maizena)                      Reis: Mehl, Körner (poliert, Vollreis, wilder Reis)</p>	<p>Getreidestengel                      Müeslimischungen</p>

Kuhmilchkarenz		Seite 2
Geeignete Nahrungsmittel	Ungeeignete Nahrungsmittel	
<b>Schoppen/Breie</b>		
Mamina junior <i>Galactina</i> <b>Bisoya <i>Bimbosan</i> 1. Priorität in der Wahl</b>	Verwenden Sie bitte keine Schoppen oder Breie, von denen man Ihnen versichert, sie enthielten keine Kuhmilch. Oft sind die Zusätze nicht deklariert oder unbekannt.	
Soja Vollkorn Morgia Bio Hirsebrei <i>Holle</i> Bio Dinkelbrei <i>Holle</i> Bio Haferflockenbrei <i>Holle</i> Bio Baby Griesbrei <i>Holle</i> Reisschleim <i>Holle</i>		
<b>Suppen, Würzmittel, Saucen</b>		
Herbadiät-Diätsalz <i>A. Vogel</i> Gemüse-Bouillon <i>Morga</i> Cenovis Paste Nur Gartenkräuter zum Würzen, Pfeffer und Salz Salatsaucen aus Öl, Essig oder Zitronensaft, Herbadiät-Salz <i>Vogel</i> , Pfeffer, Mayonnaise selber machen, aber ohne Senf!! Maizena (enthält Maisstärke)	Viele Saucenkonzentrate und Bouillon enthalten Kuhmilchbestandteile.  Keine Fertigsaucen. Salatsaucen sind selten weizenfrei wegen Weizenkeimölen und Weizeninformation im Senf. Senf, Mayonnaise (enthält Senf), Ketchup	
<b>Diverses</b>		
Tartex Standard (nature) Paste Cenovic nature Paste <i>Warenhaus, Drogerie</i>		
Eier	Keine Fertigprodukte mit Béchamelsauce (Fertiglasagne, Cannelloni ect)	
Kartoffeln, Pommeschips nature.	Keine Fertigprodukte wie Kartoffelstock. Keine pommes-duchesse	

<b>Kuhmilchkarenz</b>		<b>Seite 3</b>
<b>Geeignete Nahrungsmittel</b>	<b>Ungeeignete Nahrungsmittel</b>	
<b>Fertiggerichte</b>		
Pizza selber backen Rezept Nr. 5	Keine Fertiggerichte essen, sie können alle Kuhmilch enthalten, auch wenn es nicht deklariert ist.	
<b>Fette/öle</b>		
Olivenöl, Sonnenblumenöl, Distelöl, Maiskeimöl Budget Margarine von <i>Migros</i>	Keine Butter, keine Margarine, ausser der getesteten Mabona von Migros	
<b>Würste/Fleisch</b>		
Pouletfleisch, Trutenfleisch, Trutenbrust geräucht (als Schinkenersatz) Kalbfleisch, Rindfleisch. Verzichten Sie auf Schweinefleisch! Fisch frisch oder tiefgefroren.	<u>keine Wurstwaren</u> , wie: Würste, Aufschnitt, Fleischkäse, Salami, Schinken.  Kein Schwein, behindert Immunsystem. Siehe unter 4. Ernährung im Skript Keine Fischstäbli, einzelne haben Milch im Paniermehl (siehe oben!) Keine Fisch oder Fleisch im Teig, keine tiefgefrorenen Fische mit Sauce.	

Kuhmilchkarenz		Seite 4
Geeignete Nahrungsmittel	Ungeeignete Nahrungsmittel	
<b>Milch/Milchprodukte</b>		
Seramo Ziegenmilchpulver, <i>Biorex AG, 9642 Ebnat-Kappel</i> Reismilch Lima Swiss Soya Drink bio nature <i>Sojana, 8952 Schlieren, <a href="http://www.soyana.ch">www.soyana.ch</a></i> Swiss Soya Drink bio vanille <i>Sojana, 8952 Schlieren, <a href="http://www.soyana.ch">www.soyana.ch</a></i> Swiss Reis Drink bio vanille <i>Sojana, 8952 Schlieren, <a href="http://www.soyana.ch">www.soyana.ch</a></i> Soya-Drink bio <i>Grano vita</i> Lima 3 Avena Hafer Lima 3 Avena Reis Lima 3 Avena Soya  Soyasun Joghurt, div. Aromen von <i>Coop</i> (Keine Schokolade)  Mozzarella di bufala (Büffelmilch-Mozzarella) <i>Coop</i>	Keine Kuhmilch und deren Produkte wie Joghurt, Käse,  Käse aus Schaf- oder Ziegenmilch enthalten nicht selten auch Kuhmilch!         Mozzarella aus Kuhmilch	
<b>Früchte</b>		
Alle Sorten frisch, tiefgekühlt oder gedörrt. Wenig Fruchtsäfte, enthalten zuviel Zucker (Siehe Candida)	Keine Früchtwähen, Erdbeertörtchen, Fruchtjalousien, Patisserie.	
Ev. Light-Konfitüre	Konfitüre möglichst wenig, enthält gleich viel Zucker wie Früchte!	
<b>Zum Knabbern, Süsses, Brotaufstrich</b>		
Cailler Crément Schokolade Kakao fettarm von <i>Coop</i>	Möglichst keine Schokolade, da sie den Candida-Pilz im Darm füttern ! Keine Ovi, Heliomalt ect.	
Dinkel Pops <i>Coop natura</i> Hafernüssli <i>Migros</i> Ricekrispies <i>Kellogs</i>	Keine Stengel, oder Riegel wie Getreidestengel ect.	
Malzextrakt, Ahornsirup, Birnell, Steviapulver (Drogerie)	Sparsam mit Zucker, fördert den Candida-Pilz im Darm!	

<b>Kuhmilchkarenz</b>		<b>Seite 5</b>
<b>Geeignete Nahrungsmittel</b>	<b>Ungeeignete Nahrungsmittel</b>	
<b>Zwischenmahlzeiten</b>		
Obst, frisch	Nicht zuviel Bananen, wenig Orangensaft, wegen des Candida albicans	
Sandwiches mit Margarine Mabona, Salatblättern, Essiggurken, Mozzarella die bufula, Cenovis Paste, geräuchte Poulet- oder Truten-Brust.	Keine fertigen Sandwiches, keine belegten Brote mit Mayonnaise	
Soyasun Joghurt von <i>Coop</i>	Joghurt aus Kuhmilch alle Aroman sind verboten!	
Selbstgebackenes Brot mit Margarine und Tartex nature <i>Warenhaus</i>		
Dinkel Pops <i>Coop natura</i> Hafernüssli <i>Migros</i> Ricekrispies <i>Kellogs</i>	Ohne Kuhmilch, mit Reis-Hafer- oder Soyamilch	
<b>Getränke</b>		
Wasser, mineralstoffarm Tee gesüsst mit Assugrin oder Stevia oder Birnell Sirup Waldbeeren von <i>Coop</i> ohne Zucker Nur am Sonntag: Light-Getränke wie Citro light, Ice Tee light.	Kein Rivella, enthält Milchbestandteile!!	