

Geeignete Nahrungsmittel	Ungeeignete Nahrungsmittel
Getreide/Getreideprodukte/Hefe	
<p>Ur-Dinkel IPS Mehle von</p> <p>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</p> <p>Klipfer Hefe 42 gr Würfel Dr. Oetker Trockenhefe</p>	<p>Alle Weizenmehle Alle nicht auf der rechten Spalte aufgeführten Mehle wurden nicht durch uns getestet, können deshalb Spuren von Weizen enthalten! Meistens sind es Verunreinigungen in den Mühlen oder es ist kein Urdinkel! Backpulver mit Weizenmehl, Backferment.</p>
<p>Penne rigate (Dinkelgiess-Teigwaren) <i>Natur plus Manor</i> Strozzapreti (Dinkelgiess-Teigwaren) <i>Natur plus Manor</i> Linguine (Dinkelgiess-Teigwaren) <i>Natur plus Manor</i> Pasta Baar Dinkelteigwaren, <i>Pasta Baar in 6340 Baar</i> Goldfarm Dinkelteigwaren, Goldfarm in <i>4583 Mühledorf</i> Nudelteig mit Dinkelmehl Rezept Nr. 3 Pizzateig mit Dinkelmehl Rezept Nr. 5 Dinkelspätzli Rezept Nr. 6</p>	<p>Die Bezeichnung Dinkelteigwaren heisst noch lange nicht, dass es keinen Weizen drin hat! Dinkelteigwaren der Migros zum Beispiel, enthalten auch Weizen.</p>
<p><u>Brot selber backen</u>, mit Ur-Dinkelmehl (nur die beiden Mehle oben!!) Zopf selber backen, siehe Rezept Nr. 4</p>	<p>Gekauftes Brot mit der Bezeichnung „Dinkel“ enthält nebst Dinkel meistens auch Weizen, als Verunreinigung von der Backstube.</p>

Dinkelbrot Rezepte 1,7 Kartoffelbrot mit Dinkel Rezept Nr. 2 Paniermehl aus Resten von selbstgebackenem Dinkelbrot herstellen!	Paniermehlmischungen
Hafer: Mehl, Flocken, Hafernüssli Hirse: Mehl, Flocken Gerste: Mehl, Körner Mais: Mehl, Flocken, Körner, Stärke (Maizena) Reis: Mehl, Körner (poliert, Vollreis, wilder Reis)	Getreidestengel Müeslimischungen Gluteinfrei ist nicht zwingend auch frei von Weizeneiweissen!! Glutein ist der Kleber der Getreide.

Weizenkarenz		Seite 2
Geeignete Nahrungsmittel	Ungeeignete Nahrungsmittel	
Schoppen/Breie		
Mamina junior <i>Galactina</i> Bisoya <i>Bimbosan</i> HN 25 <i>Milupa</i>	Verwenden Sie bitte keine Schoppen oder Breie, von denen man Ihnen versichert, sie enthielten keinen Weizen. Oft sind die Zusätze nicht deklariert oder unbekannt.	
Soja Vollkorn Morga Bio Hirsebrei <i>Holle</i> Bio Dinkelbrei <i>Holle</i> Bio Haferflockenbrei <i>Holle</i> Reisschleim <i>Holle</i>		
Suppen, Würzmittel, Saucen		
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 Vogel, Pfeffer, Mayonnaise selber machen, aber ohne Senf!! Maizena (enthält Maisstärke)	Viele Saucenkonzentrate und Bouillon enthalten als Füll- und Bindemittel Weizen. Möglicherweise spielt auch die Verwandtschaft von Glutamat und Glutamin-Weizen eine Rolle. Viele Gewürze enthalten Weizen, deshalb keine Fertigsaucen. Salatsaucen sind selten weizenfrei wegen Weizenkeimölen und Weizeninformation im Senf. Bindemittel auf Weizenbasis	
Fertiggerichte		

Pizza selber backen Rezept Nr. 5	Keine Fertiggerichte essen, sie können alle Weizen enthalten, auch wenn es nicht deklariert ist.
Fette/Oele	
Olivenöl, Sonnenblumenöl, Distelöl, Maiskaimöl Butter	Weizenkeimöl, keine gemischten Oele, enthalten Weizenkeimöl

Weizenkarenz		Seite 3
Geeignete Nahrungsmittel		Ungeeignete Nahrungsmittel
Diverses		
Tartex Standard (nature) Paste Cenovic nature Paste		
Eier, Eierspeisen mit Dinkelmehl zubereitet (siehe Rezept 6)		Keine Fertigprodukte mit Béchamelsauce (Fertiglasagne, Canneloni ect)
Kartoffeln, selber frittieren, in Distelöl (Achtung, Oel darf kein Weizenkeimöl enthalten!!)		Keine Pommes-chips, enthalten oft Weizenkeimöle. Keine Fertigprodukte wie Kartoffelstock, können Weizen zum Binden enthalten.
Würste/Fleisch		
Pouletfleisch, Trutenfleisch, Trutenbrust geräucht (als Schinkenersatz) Kalbfleisch, Rindfleisch. Verzichten Sie auf Schweinefleisch! Fisch frisch oder tiefgefroren, ohne Panier- oder Weizenmehl. Zubereitung Fleisch: mit Dinkelmehl, Paniermehl aus Resten von Dinkelbrot selber herstellen! Keine Fertigwürze, enthalten vielfach Weizen.		<u>keine Wurstwaren</u> , wie: Würste, Aufschnitt, Fleischkäse, Salami, Schinken. Kein Schwein, behindert Immunsystem. Siehe unter 4. Ernährung im Skript Keine Fischstäbli, sie sind paniert! Keine Fisch oder Fleisch im Teig, keine tiefgefrorenen Fische mit Sauce.

Geeignete Nahrungsmittel	Ungeeignete Nahrungsmittel
Milch/Milchprodukte	
Kuhmilch, Joghurt nature, Käse, Mozzarella, Quark, Rahm. Schoggi-Getränk selber herstellen mit Kakao fettarm von <i>Coop!</i>	Joghurt mit Birchermüesli können Weizen enthalten. Keine Schokoladen-Joghurt. Keine Ovi ect!
Früchte	
Alle Sorten frisch, tiefgekühlt oder gedörrt. Wenig Fruchtsäfte, enthalten zuviel Zucker (Siehe Candida)	Keine Früchtwähen, Erdbeertörtchen, Fruchtjalousien, Patisserie.

Zum Knabbern, Süßes, Brotaufstrich

Cailler Crément Schokolade Kakao fettarm von <i>Coop</i>	Möglichst keine Schokolade, da sie den Candida-Pilz im Darm füttern !
Hafernüssli <i>Migros</i> Ricekrispies <i>Kellogs</i>	Keine Pommes-chips, sie werden nicht selten in Oel gebacken, die Weizenkeimöl enthalten, ebenso die Backofen-Frites!
Ahornsirup, Birnell, Steviapulver (Drogerie)	Sparsam mit Zucker, fördert den Candida-Pilz im Darm!

Zwischenmahlzeiten

Obst, frisch	Nicht zuviel Bananen, wenig Orangensaft, wegen des Candida albicans
Sandwiches mit Butter oder Margarine Mabona, Salatblättern, Essiggurken, Mozzarella die bufala, Cenovis Paste, geräuchte Poulet- oder Truten- Brust.	Keine fertigen Sandwiches, keine belegten Brote mit Mayonnaise.
Soyasun Joghurt von <i>Coop</i> , Joghurt nature	
Brot mit Butter oder Margarine und Tartex nature <i>Warenhaus</i>	
Hafernüssli <i>Migros</i>	Keine Riegel

Geeignete Nahrungsmittel**Ungeeignete Nahrungsmittel****Getränke**

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.	Keine Ovi, Schoko-Getränke wie Heliomalt, Suchard express ect. Schoggi-Getränk selber herstellen mit Kakao fettarm von <i>Coop</i> !