

## Was gebe ich den Vorzug?

---

	<u>geeignete Lebensmittel</u>	<u>weniger geeignete Lebensmittel</u>
<b>Brot- und Backwaren</b>	Vollkornbrot, Vollkorntoast, Vollkornbrötchen, Vollkornzwieback, Vollkorng Gebäck, -kuchen, Pfannkuchen aus Vollkornmehl, Backwaren aus Vollkornmehl	Weißbrot, helle Semmeln, helles Toastbrot, Kuchen und Gebäck aus Weißmehl, Mischbrot, Graubrot, Pfannkuchen aus Weißmehl
<b>Getreideprodukte</b>	Vollkorngetreideflocken, Vollkornreis, Vollkornteigwaren, alle Getreidesorten wie Hirse, Grünkern, Gerste, Dinkel, Hafer, Quinoa und Getreidegerichte (z. B. Bratlinge), gekeimtes Getreide, Cornflakes und Frühstücksflocken aus Vollkorngetreide	Teigwaren aus hellem Mehl, geschälter (weißer) Reis, gezuckerte Cornflakes und Cerealien
<b>Gemüse und Obst</b>	Frischgemüse, Frischobst, alle Sorten naturreine Obst- und Gemüsesäfte, mildsaures Gemüse wie Sauerkraut, Tiefkühlprodukte	Gemüse- und Obstkonserven, Tiefkühl-Fertiggerichte, Fruchtsaftgetränke bzw. Fruchtnektare
<b>Kartoffeln</b>	Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, selbst zubereiteter Kartoffelbrei aus frischen Kartoffeln	Pommes frites, Kroketten, Chips, Instant-Kartoffelbrei, Klösse aus Fertigmischung
<b>Hülsenfrüchte</b>	Gerichte aus Hülsenfrüchten (Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen), gekeimte Hülsenfrüchte	Hülsenfrüchte in Konserven
<b>Fette / Öle</b>	ungehärtete Pflanzenmargarine, Butter, kaltgepresste naturreine Pflanzenöle (Olivenöl, Rapsöl, Sojaöl, Walnussöl, Leinöl), Butterschmalz, Nüsse in Mäsen	gehärtete Pflanzenmargarine, gehärtetes Kokosfett, Plattenfette, Schweine-, Ganseschmalz, Rindertalg
<b>Milch /fettreduzierte Milchprodukte</b>	Frischmilch, H-Milch, Joghurt, Sauerrahm, Quark, Kefir, Dickmilch, Käse, Sahne, Creme fraiche (in Mäsen)	gezuckerte Milchprodukte, Sterilmilch, Kondensmilch, Schmelzkäse, Käse mit reichlich Zusatzstoffen
<b>Fleisch / Fisch / Eier</b>	mageres Frischfleisch, Seefisch, Krabben, Eier, magere Wurstsorten	Fleischkonserven, geräucherte und gepökelte Fleischwaren, Innereien, fette Fleisch- und Wurstsorten, Fischkonserven

**Getränke**

Trinkwasser, Mineralwasser,  
Kräuter- und Früchtetees,  
Fruchtsäfte, Gemusesäfte,  
Getreidekaffee.  
Kaffee, schwarzer Tee,  
Bier und Wein (in Masen)

Limonade, Cola-Getranke,  
Fruchtsaftgetränke, Fruchtnektare,  
Instant-Kakaogetranke,  
fertige Getränkemischungen  
wie Eistee, Spirituosen

**Gewürze/Kräuter/  
Salz**

jodiertes u. fluoridiertes Speisesalz  
und Kräutersalz, Sojasosse,  
Gemüsewürze, frische und getrocknete  
Kräuter, Gewürze

Würzsossen mit Geschmacksverstärkern  
(Glutamat)

**Süßungsmittel**

Vollrohrzucker, kalt geschleuderter  
Honig, Apfel-, Birnendicksaft,  
Trockenobst (eingeweicht  
oder trocken),  
Ahornsirup, Xylitol (Birkenzucker),  
Zucker und Fruchtzucker  
in kleinen Mengen

raffiniertes (weiser) Zucker in  
grösseren Mengen, konventionell  
hergestellte Süßwaren  
Süßigkeiten