

Naturheilpraxis Silvia Berft

- Heilpraktikerin -

Gruppe	Lebensmittel	täglich	fast täglich	3-4x pro Woche	1-3x pro Woche	seltener oder nie
Getreideprodukte	Vollkornbrot/-brötchen					
	Müsli/Getreideflocken/Frühstücksflocken					
	Frühstücksflocken mit Kleie/aus Vollkorn					
	Misch-/Weissbrot/Brötchen					
	Reis, hell/Nudeln, hell					
	Vollkornreis/-nudeln					
	Pell-/Salzkartoffeln					
	Pommes frites/Bratkartoffeln					
Gemüse und Obst	Gemüse, frisch oder tiefgekühlt					
	Gemüsekonserven					
	Grüne Salate/Rohkostsalate					
	Hülsenfrüchte (getr. Bohnen/Erbsen/Linsen u.a.)					
	Obst, frisch					
	Obstkonserven					
Milch	Milch					
	Joghurt/Kefir/Buttermilch/Quark					
	Sahne/Creme fraîche/Creme double					
	Käse					
Fleisch und Fisch	Fleisch/Geflügel					
	Innereien					
	Wurst/Schinken					
	Fisch, frisch oder tiefgekühlt					
	Fischkonserven					
	Krabben/Muscheln/andere Meeresfrüchte					
	Eier (auch in Speisen)					
Süßes	Kuchen/Torten/süßes Gebäck					
	Chips/salzige Nüsse/Knabbergebäck					
	Schokolade/Süßigkeiten					
	Eis/Pudding/Sahnecremes					
	Marmelade/Honig/Nusscremes					
Getränke	Mineralwasser/Kräuter-/Früchtetee					
	Kaffee/schwarzer Tee					
	Limonade/Cola					
	Fruchtsaft					
	Bier/Wein/Sekt					
	Spirituosen					