



# Ernährungsvorschläge gegen Pilze und Schimmel

## Vermeide diese Lebensmittel

<b>Zucker</b>	Honigzucker	Sirupmelasse	Schokolade; Künstliche Süsstoffe
<b>Alkohol</b>	Wein und Bier	Spirituosen	Liköre
<b>Getreide, Gluten</b>	Weizen, Roggen	Hafer, Gerste	Mais, Reis
<b>Früchte</b>	Frisch	Getrocknet	
<b>Gemüse</b>	Wurzel Gemüse	Erbsen	
<b>Fleisch</b>	Schwein	Wurstwaren	verarbeitetes Fleisch
<b>Fisch</b>	Alle ausser Wildlachs	Schalentiere	
<b>Milchprodukte</b>	Käse	Milch und Sahne	Molkeprodukte
<b>Getränke</b>	Kaffee, Tee	Limonaden, Energy-Drinks	Säfte
<b>Bohnen</b>	Soja (alle Produkte)	Bohnen	Hülsenfrüchte
<b>Nüsse</b>	Cashewkerne	Erdnüsse	Pistazien
<b>Gewürze</b>	Ketchup und Mayo	Würze	Sojasosse
<b>Fette, Oele</b>	Erdnuss- und Maisöl	Rapsöl	Sojaöl

## ESSE diese Lebensmittel

<b>Gemüse</b>	Alle nicht stärkehaltigen Gemüsesorten (wächst über dem Boden)		
<b>lebendige Kulturen</b>	Joghurt (ohne Zucke); Kevir	Sauerkraut	Anderes fermentiertes Gemüse
<b>Fleisch</b>	Rindfleisch, Huhn	Lamm, Truthahn	• Alle Bio-Freilandhaltung
<b>Fisch</b>	Wildlachs, Sardellen	Hering	Sardinen
<b>Nüsse und Samen</b>	Mandeln, Flachs, Kokosnussfleisch	Haselnuss; Pecannüsse	Sonnenblumenkerne; Walnüsse
<b>Getreide (glutenfrei)</b>	Buchweizen, Haferkleie	Quinoa	Hirse
<b>Kräuter und Gewürze</b>	Alle		
<b>Fette, Oele</b>	Natives Kokosöl; Olivenöl	Leinöl; Sesamöl	Butter
<b>Süsstoffe</b>	Stevia	Xylit	
<b>Getränke</b>	Probiotische Getränke	Kräutertees	Zitronenwasser

