

<b>erlaubt</b>	<b>- wird nach unserer Erfahrung vertragen, trotzdem bitte Vorsicht!</b>	<b>Ihre Anmerkungen</b>
ätherisches Salbei-Öl für Duftlämpchen	bei Erkältung/Halsschmerzen	
Calciumkarbonat (=Schlammkreide)	Vorbeugung gegen Calciummangel (1 Messerspitze täglich)	
Diätlimonade (ohne Farbstoffe)		
Erdnüsse in der Schale	gehören botanisch nicht zu den Nüssen, sondern zu den Rosengewächsen	
Fleisch und Fisch	soweit gemocht wird	
Fruchtsäfte	Ananas, Kirschen, Birnen - Nur ohne Zuckerzusatz, kann evtl. mit Mineralwasser oder Wasser verdünnt werden	
Gewürze	hinter dieser Bezeichnung versteckt sich kein Geschmacksverstärker	
Gemüse	soweit gemocht wird	
Gummibärchen (ohne Farbstoffe)	3-4 Stück täglich - erst nach der zweiten Woche (Wirkung beobachten)	
Hefe	zum Ansetzen der Hefe ist ein knapper TL Zucker erlaubt	
Hefekuchen mit Zwetschgen (o.ä.)	mit Süßstoff und Honig (siehe auch unter „Honig“)	
Hefegebäck	mit Süßstoff und Honig (siehe auch unter „Honig“)	
Honig	darf nur in kleinstmengen verwendet werden zur Geschmacksaufbesserung, etwa 2-3 EL pro Kuchenblech	
Kartoffeln		
Kartoffelchips	in Friteuse selbstgemacht	
Kaugummi ohne Zucker	darf keine Aromen oder Farbstoffe enthalten	
Margarine (z.B. Rama)	wird trotz chemischer Zusätze nach unserer Erfahrung i.d.R. vertragen	
Müslimischung	nur ohne Zucker und ohne Nüsse	
Nudeln		
Popcorn (gesalzen)	in Pfanne selbstgemacht	
Pudding (mit Sojamilch)	erst nach der zweiten Woche	
Reis		
Rotbuschtee		
Salzstangen		
Sojamilch	erst nach der 2. Woche versuchen - nur ohne Zucker oder sonstige Zusätze (kann in seltenen Fällen unverträglich sein - unbedingt vorher testen!)	
Salatkräuter	im Glas von Aldi oder Lidl	
Würzl-Klare Suppe und Allzweckwürze	(oder ähnliches) im Reformhaus (250g für 12,5Liter) enthält keine Geschmacksverstärker	
Wurst	auch bei abgepackter Wurst Geschmacksverstärker (Würze) meiden - bei Frischwurst auf Fleisch- bzw. Leberkäse verzichten, Lyoner nur in kleinen Mengen, nicht täglich	
Zartbitter-Schokolade (mit Fruchtzucker)	in den ersten beiden Wochen nicht, dann maximal 2-4 Würfel, aber nicht jeden Tag	
Zimtbrötchen	selbstgemacht mit Süßstoff und maximal drei Eßlöffeln Honig je 500 Gramm Mehl (muß individuell ausprobiert werden)	
<b>verboten</b>	<b>- diese Liste kann nur einen Anhalt bieten, bitte selbst auf Unverträglichkeiten achten und diese dann meiden!</b>	
alle Nußarten	Ausnahmen: u.U. Pistazien (Achtung: Nur ohne Geschmacksverstärker)	
Äpfel	können in seltenen Fällen zu Denkblockaden führen	
Antibiotika	Kann natürlich nicht verboten werden! Aber bitte beachten: Während der Einnahmezeit können Konzentrationsmängel auftreten.	
Appetitanreger	Zucker und Lecithin	
Beruhigungsmittel	auch auf pflanzlicher Basis verboten	
Butter	Milchprodukt (Sauerrahmbutter wird oft vertragen, frühestens in der 2. Woche ausprobieren)	
Calcium Brausetabletten	Chemische Zusätze (Aromastoffe)	
Curry	wird manchmal nicht vertragen	
Cola	Zucker	
Dextrose	Zucker	
Diätmargarine	enthält noch mehr chemische Zusätze als normale Margarine	
Fertiggerichte	enthält Geschmacksverstärker - oft fehlt die Deklaration	
Fleisch, fertig gewürzt	enthält immer Geschmacksverstärker - oft fehlt die Deklaration	
Fertigsoßen	enthält Geschmacksverstärker - oft fehlt die Deklaration	
Fertigsuppen	enthält Geschmacksverstärker - oft fehlt die Deklaration	
Feta	ist kein Schafskäse, sondern Kuhmilchprodukt	
Fischstäbchen	enthält Geschmacksverstärker	
Fruchtsäfte	keine Zitrusfrüchte!	
Früchtetee	enthält häufig Aromastoffe, getrocknete Zitronen- und Orangenschalen	
Glukosesirup	zuckerhaltig	
homöopathische Tropfen	hoher Alkoholgehalt	
Kaba	zuckerhaltig (bis zu 70%)	
Ketchup	hoher Zuckergehalt	
Klare Brühe	Geschmacksverstärker bei Maggi und Co	
Limonade	Zucker	
Maltodextrin	zuckerhaltig	
Maltose	zuckerhaltig	
Milch		
Multivitamin säfte	Zitrusfrüchte	
Nußgebäck	Nüsse	
Nutella	enthält Nüsse, Milch und Zucker	
Pudding	Milchprodukte	
Puddinggebäck	Milchprodukte	
Puddingpulver	Chinolingelb, Gelborange S (Puddingpulver ohne diese Zusätze kann verwendet werden) aber nur mit Sojamilch verarbeiten!	
Quarkgebäck		
Rohrzucker	Wirkung vergleichbar wie normaler Zucker	
Sahne	Milchprodukt	
Salatwürzmischung	enthält Geschmacksverstärker („Salatkräuter“ von Aldi oder Lidl sind erlaubt)	
Stärkungsmittel	Zucker und Lecithin	
Süßigkeiten	zuckerhaltig, chemische Zusätze	
Traubenzucker	Wirkung vergleichbar wie normaler Zucker	
Vitamin-C Tabletten und Multivitamine		
Würze	nach EU-Recht darf Natriumglutamat enthalten sein, ohne extra aufgeführt zu sein	
Zitrusfrüchte		
Zucker		