

Folgende Nahrungsmittel können

Allergien / Asthma fördern

und sind zu meiden:

- Schweinefleisch, Wurstwaren, Aufschnitt, Fleischextrakt
- Meeresfrüchte, Sardinen, Sardellen, Forelle, Hering, Thunfisch
- Milch, Joghurt, Quark, Milchdrink, Käse (v.a. Brie, Emmentaler, Greyerzer)
- Eier, Eierteigwaren, Eierspeisen wie z.B. Omeletten
- Paniertes
- Mayonnaise, Senf, Ketchup
- Zwiebeln, Knoblauch, Sauerkraut, Sellerie
- Zitrusfrüchte (Orangen, Mandarinen etc), Kiwi, Ananas
- Erdbeeren
- Nüsse
- Schokolade, Rahmglace
- Bier, Weisswein
- Fertigspeisen mit Konservierungsmitteln/Farbstoffen/
Geschmacksverstärkern
- **Verboten ab 17.00 Uhr:** Brot, Rohkost wie z.B. Salat, Obst

Essen Sie möglichst frisch zubereitete, saisonale Produkte:

- Diverse Gemüse, Salate
- Reis, Mais, Kartoffeln, Hirse, Teigwaren ohne Eier etc.
- Reife Früchte / Obst
- Molke, Reismilch, Vollrahm, Butter
- 2x wöchentlich Fleisch oder Fisch (Süßwasserfisch bevorzugen)
- Sojamilch, Sojajoghurt, Tofu (nicht täglich)