



Institut für Gesundheit, Wohlbefinden
und Gewichtsabnahme

Vorsicht bei folgenden Lebensmitteln

Die folgenden Lebensmittel können Ihre Ausgewogenheit stören. Deshalb auf die Reaktion achten und gegebenenfalls die entsprechenden Lebensmittel für eine bestimmte Zeit meiden.

oxalsäurehaltig 1

Gemüse
Bambussprossen

phytinsäurehaltig 2

Vollgetreide
Hafer

purinreich 3

Fleisch
Brät, alle Würstsorten

Fisch (vor allem Fischhaut)
Sardellen

Pflanzliche
Grüne Erbsen, Hülsen-

Notizen zu Punkt:

1 _____

2 _____

3 _____

Wichtige Tipps für den Ausgewogen Dominant

Mit dem Einhalten des Mengenverhältnisses auf den Tagsteller, bleibt das Energieniveau stabil. Grundsätzlich ist eine grosse Abwechslung über die gesamte Lebensmittelpalette

Protein

Protein ist nicht gleich Protein!

Manche Proteine sind reich an Fetten und Purinen, andere enthalten nur wenig davon

Milchprodukte

Milchprodukte werden recht gut vertragen. Milchprodukte nur als Zwischenmahlzeit ein-

Zwischenmahlzeit

Zwischenmahlzeiten (Rohkost, Früchte) immer mit Protein (Käse, Ei, Quark), Fette (Nüsse,

