

CANDIDA ALBICANS

Nicht empfohlene Lebensmittel

- Zucker

Generell kein Zucker, d.h. weder weißer noch Rohr-, Frucht- oder Traubenzucker, kein Honig usw.

- Hefe

Gebäck und Brot sowie die Suppenwürze ohne Hefe bzw. Hefeextrakt, Bier und Alkohol

- Weizen

Brot, Gebäck, Nudeln, Suppeneinlagen und Brösel sowie die alle Produkte mit weißem Mehl

- Obst

Keine Marmelade, keine Säfte keine Fruchtjoghurts

- Schweinefleisch

Alle Produkte aus Schweinefleisch z.B.: Wurstsorten, Schinken und auch Faschiertes

Empfohlene Lebensmittel

- Sämtliches Gemüse, Salate und Eier

- Fische und Geflügelfleisch sowie Rind und Wildfleisch.

- Schaf- Ziegenmilchprodukte sowie Sojaprodukte

- Brot und Teigwaren aus Dinkelmehl bzw. Roggenmehl, Mais, Reis, Amaranth, Quinoa sowie die Kartoffel und Kartoffelprodukte

- Nüsse und Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen und Linsen)

Empfohlenes Obst: saure Äpfel, echte Ananas, echte Mango und die echte Papaya

WICHTIGES

Kohlenhydrate sollten jedoch nur in geringen Mengen verzehrt werden - bevorzugen Sie Vollkornprodukte!!

Wenn keine Milchunverträglichkeit vorliegt, dann können Milchprodukte ohne Zucker verzehrt werden, ein alternativer Brotaufstrich wäre die blaue Beckel oder die Alsan!!

Da kein Obst verzehrt werden sollte, empfehlen wir die Einnahme von einem Vitamin- und Spurenelemente Produkt wie z.B.: Pure Encapsulation.

Wenn Sie unsere Empfehlungen einhalten, wird sich schneller ein Erfolg einstellen – DANKE!