



### Tag 1

### Tag 2

### Tag 3

### Tag 4

#### Stärke

HIRSE  
KARTOFFEL  
KICHERERBSE\*  
TAPIOKA

#### Stärke

BOHNE GRÜN  
BRAUNALGE\*  
BROKKOLI  
CHAMPIGNON  
ENDIVIENSALAT  
RADIESCHEN  
ROSENKOHL  
SENFKOHL\*  
SÜßKARTOFFEL\*  
WEISSKOHL

#### Stärke

SÜßKARTOFFEL\*

#### Stärke

BUCHWEIZEN  
QUINOA  
REIS\*

#### Gemüse

GRÜNKOHL  
KAROTTE  
KOPFSALAT\*  
KUHHOHNE  
MUNGBOHNE\*  
PAPRIKA  
PETERSILIE  
ROMAINE KOPFSALAT  
SELLERIE  
TOMATE

#### Gemüse

EICHELKÜRBIS\*  
KNOBLAUCH  
LAUCH  
PINTOBOHNE\*  
SPARGEL  
ZWIEBEL\*

#### Gemüse

AUBERGINE  
GURKE  
KÜRBIS (GELB)  
KÜRBIS (ORANGE)  
LIMABOHNE  
MANGOLDGEMÜSE  
OKRA\*  
OLIVE  
PASTINAK  
RHABARBER  
ROTE BEETE\*  
SPINAT  
STECKRÜBE\*  
ZUCCHINI

#### Obst

BANANE  
JOHANNISBEERE  
KIWI  
LIMETTE\*  
MANGO\*  
PAPAYA\*  
WEINTRAUBE

#### Obst

APFEL  
AVOCADO  
BIRNE  
BLAUBEERE  
CRANBERRY  
ERDBEERE  
HIMBEERE

#### Obst

ANANAS\*  
APRIKOSE\*  
BROMBEERE\*  
KIRSCHEN\*  
PFIRSICH

#### Obst

CANTALUPE  
GRANATAPFEL  
GRAPEFRUIT  
HONIGMELONE  
WASSERMELONE  
ZITRONE

#### Protein

ACKERBOHNE  
HERING  
RINDERLEBER  
RINDFLEISCH  
SARDINE\*  
SCHWERTFISCH

#### Protein

EIGELB\*  
EIWEISS\*  
FLUSSKREBS\*  
LINSEN\*  
MAKRELE  
ROTWILD  
THUNFISCH  
TILAPIA  
TINTENFISCH  
WACHTEL  
WELS

#### Protein

BOHNE WEISS  
ERDNUSS  
KALBFLEISCH  
SCHELLFISCH  
SCHWEINEFLEISCH\*  
SEEZUNGE\*  
SOJABOHNEN\*

#### Protein

AUSTER  
FLUNDER  
FORELLE  
GARNELE  
HUMMER  
KRABBE  
LACHS  
RED SNAPPER  
TRUTHAHN  
VENUSMUSCHEL

#### Sonstige

CASHEWNUSS  
CAYENNE PFEFFER  
CHILISCHOTE  
CUMIN\*  
CURRY  
DILL  
KAKAO\*  
KORIANDELER\*  
KÜMMEL  
KURKUMA  
LORBEERBLATT  
ROSMARIN  
SALBEI\*

#### Sonstige

BASILIKUM  
HASELNUSS\*  
HOPFEN  
OREGANO  
SAFRAN

#### Sonstige

BAUMWOLLSAMEN  
BRUNNENKRESSE  
ESTRAGON  
KAFFEE\*  
KARDAMOM\*  
MACADAMIANUSS  
MANDEL  
ÖLDISTEL  
PARANUSS  
PEKANNUSS  
SENF  
SÜSSHOLZ\*  
VANILLE

#### Sonstige

ANISSAMEN  
MUSKATNUSS\*  
NELKE\*  
PAPRIKAPULVER\*  
PFEFFER SCHWARZ  
PINIENKERN  
SESAM  
SONNENBLUME  
THYMIAN  
WALNUSSE

## Liste der zu meidenden Lebensmittel

Ident.-Nr: 620089

Datum: 15.12.2012

Patient: Anna Meier

Arzt: Edwabny

### ARTISCHOCKE



Die Artischocke (*Cynara cardunculus*, Syn. *Cynara scolymus*) bezeichnet eine distelartige, kräftige Kulturpflanze aus der Familie der Korbblütler (*Asteraceae*) Verwendung: Tee, Antipasti, Nahrungsergänzungsmittel

### BLUMENKOHL



Verwendung: Blumenkohl wird als Rohkost oder leicht gekocht verzehrt. Oft wird er als Gratin mit Bechamel-Sauce serviert. Er kann auch in Mixed Pickles (Essiggemüse) enthalten sein.

### DATTEL



stammt aus dem Orient und gehört zur Familie der Palmengewächse (*Arecaceae*). Sie ist eine gute Vitamin C Quelle. Verwendung: als Trockenfrucht, frisch, halbgetrocknet., türk. Und afrikan. Küche, Süßigkeit, Baklava.

### DORSCH



Verwendung: Der Dorsch bzw. Kabeljau (geschlechtsreifer Dorsch) ist für die meisten Zubereitungsarten geeignet. Dorschleber wird als Konserve angeboten, außerdem liefert sie den vitaminreichen Lebertran. Es gibt auch frisch geräucherten Dorschrogen als Delikatesse. Dorsch kann in Sushi oder Fischsalat enthalten sein.

### ENTE



Verwendung: Entenpastete.

### ERBSE GRÜN



bot. *Pisum sativum* gehört zur Familie der Hülsenfrüchtler (*Fabaceae*) Verwendung: Mischgemüse, Schoten, asiat. Pfannengemüse

### FASAN



Fasanen stammen ursprünglich aus dem asiatischen Raum, vom Schwarzen Meer bis Japan gibt es verschiedene Vorkommen, die sich in Größe, Gestalt und in der Färbung, bzw. Farbenpracht unterscheiden. Verwendung: ital. Küche, Weihnachtsessen

### FEIGE

Verwendung: frisch, getrocknet, Kompott. Sie wirkt mild abführend, ist also bei leichter Verstopfung geeignet. Auch gegen Vitaminmangelerscheinungen kann sie helfen.

### FENCHEL

Fenchel (*Foeniculum vulgare*) ist eine Gemüse-, Gewürz- und Heilpflanze. Sie ist der einzige Vertreter der Gattung innerhalb der Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*). Er hat einen Anis ähnlichen Geschmack. Verwendung: Salat, Auflauf, Tee, Samen, Fenchelkraut.

### FLOHSAMEN

Flohsamen ist ein einjähriges, aufrecht wachsendes, niedriges Kraut mit schmalen, länglichen Blättern. Medizinisch (lindernden, beruhigenden und laxierenden Wirkung bei allen entzündlichen Beeinträchtigungen des Magen – Darmtrakts). Die Samenschalen werden als ballaststoffreiches Nahrungsmittel eingesetzt. Verwendung: Samenschalen z. B. Als Bindemittel, glutenfreie Backwaren, Fruchtsäften, Getreideriegel.

## Liste der zu meidenden Lebensmittel

Ident.-Nr: 620089

Datum: 15.12.2012

Patient: Anna Meier

Arzt: Edwaby

### HEILBUTT



Der Heilbutt ist ein linkseitiger Fisch mit einer dunkelbraunen bis rötlichen Färbung und vereinzelt hellen Flecken (Nordpazifik und Nordatlantik).

### HUHN



Verwendung: Geflügelleber, Geflügelbrühe, Eintöpfe mit Geflügel, Innereien.

### INGWER



Verwendung: Indischen Gerichte, Tchai, Kekse.

### JALAPENO-PFEFFER

ist eine kleine bis mittelgroße Paprika. Die pikante Schärfe der Jalapeños ist auf das in den Früchten enthaltene Capsaicin zurückzuführen. Verwendung: in scharfen Gewürzpasten, Chili-Soßen, Scharfe Suppen, mexican. Küche.

### JOHANNISBROT



Johannisbrot gehört zu der botanischen Familie der Hülsenfrüchte (bot.: Leguminosae, Fabaceae). Verwendung: Getränke, Konfekt, Gebäck, Kakao-Ersatz.

### KAMILLE

Die Kamille ist eine der beliebtesten Heilpflanzen in Europa. Sie wirkt antibakteriell, austrocknend, beruhigend, blutreinigend, entzündungshemmend, harntreibend, krampflösend, schmerzlindernd, schweißtreibend. Verwendung: Tee, Aufguss, Butter, Zahnpasta.

### KAMM-MUSCHEL



bot. Pectinidae gehört zur Familie der Pectinoiden, zu der auch die Jakobsmuschel gehört. Verwendung: Delikatessen, Fischgerichte.

### KIDNEY-BOHNE



Kidneybohnen sind ein wichtiger Eiweißlieferant und sie enthalten viel Kohlenhydrate und Mineralstoffe. Verwendung: Bohnengerichte, mediterrane Küche

### KOKOSNUSS



Verwendung: Fruchtfleisch als Kokosnußöl- und Milch, Makronen, asiat. Gerichte, Kosmetika

### KUHMILCH



Verwendung: Sahne, Butter, Milchpulver, Buttermilch, Margarine, Käse, körniger Frischkäse, Speisequark, Eis, Schokolade, Kuchen, Gebäck, u.a.

## Liste der zu meidenden Lebensmittel

Ident.-Nr: 620089

Datum: 15.12.2012

Patient: Anna Meier

Arzt: Edwabny

### LAMM



Verwendung: Kebap, Spieße, Aufschnitt.

### LEINSAMEN

Leinsamen haben einen sehr hohen Omega-3 Linolenic-säuregehalt. Verwendung: Leinsamenbrot, Brötchen, Öl, Müsli.

### MAIS



Verwendung: Glukosesirup (Maissirup), Maiskeimöl, Cornflakes, Popcorn, Polenta, Erdnussflips, Maispapier (auch Zigarettenpapier), Tortillas.

### MALZ



Verwendung: Bier, Whisky, Malzkaffee, in Gebäck.

### MIESMUSCHEL

bot. Mytilus. Sie lebt in fast allen Meeren der Welt. Wir kennen sie als häufigste Muschel in der Nord- und Ostsee, vor allem auch im Wattenmeer. Ihre Muschelschale wird in Deutschland bis etwa 11 cm lang, ist außen blauschwarz (oft verkrustet oder bewachsen) und innen weißlich perlmuttfarben. Verwendung: Risotto, Gerichte mit Meeresfrüchten, Pizza, Salat, Vorspeisen

### MINZE



Verwendung: Kräutertees mit Minze, Pfefferminz, Mentol, englischen Minzsaucen für Lamm und Wild; in Hackbällchen orientalischer Art, in Tomatensaucen für Kalbfleisch, in Salatsaucen auf Joghurtbasis für Sommersalate, in sommerlichen Drinks, Kaugummis und Zahnpasta, Tee.

### NEKTARINE

ist eine glattschalige Mutataion des Pfirsichs. Verwendung: Obstsalat, Kompott, Smoothies, Kuchen.

### ORANGE



Verwendung: Orangensaft, Cocktails, Mixgetränke, Limonade. Orange wird oft in Aromaölen und Parfüms sowie zum Aromatisieren vieler Speisen verwendet. Getrocknete Orangenschalen finden sich auch häufig in Tee-Mischungen.

### PFLAUME



Verwendung: Kompott, Desserts, Kuchenbelag, Torten und Aufläufen, Marmeladen, eingelegt in Weinbrand oder als delikater Mus

### PISTAZIE



Pistazien sind die einsamigen Steinfrüchte des Pistazienbaumes (Familie der Sumachgewächse, Anacardiaceae), der im Mittelmeergebiet heimisch ist. Pistazien werden auch Pimpelnüsse, Syrische Nüsschen, Aleppkerne oder Grüne Mandeln genannt. Verwendung: Salzgebäck, iBackwaren, Eis.

## Liste der zu meidenden Lebensmittel

Ident.-Nr: 620089

Datum: 15.12.2012

Patient: Anna Meier

Arzt: Edwabny

### RÜBENZUCKER



wird aus dem Rübenkraut der Zuckerrübe hergestellt, bot Beta vulgaris gehört zur Familie der Fuchsschwanzgewächse(Amaranthaceae) Verwendung: Rübensirup, Haushaltszucker, häufig in fettreduzierten Produkten als Geschmacksverstärker verwendet.

---

### SARDELLE

Die Sardelle ist ein Salzwasserfisch und gehört zur Familie der heringartigen Fische (Clupeiformes).  
Verwendung: in Öl eingelegt, Fischkonserven, Pizza, Salate, Beilagen

---

### TEE



Verwendung: Schwarzer Tee, Grüner Tee, Teemischungen mit schwarzem oder grünem Tee.

---

### WOLFSBARSCH

bot. Moronidae, auch Streifenbarsch gehört zur Familie der Barschartigen ist ein milder Fisch und reich an Vitamin B12. Verwendung: gegrillt, gebraten, im Salzmantel

---

### ZIMT



Verwendung: zur Aromatisierung von Heißgetränken (Tee) und Alkoholika, in der indischen Küche auch für Fleischgerichte. Süßspeisen, Gebäck, Glühwein

---