

# SCHONKOST

	<b>Gut bekömmliche Lebensmittel</b>	<b>Schwer bekömmliche Lebensmittel</b>
<b>Fleisch und Fisch:</b>	Seelachs	Hering
	Forelle	Makrele
	Mageres Geflügel (Hähnchen oder Pute)	Gänse-/Entenbraten
	Mageres Kalb- oder Rindfleisch	Fettreiches Schweinefleisch und Schweinehackfleisch
		Speck
<b>Gemüse:</b>	Fenchel	Hülsenfrüchte (z.B. Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Erbsen)
	Zucchini	Kohlgemüse
	Aubergine	Zwiebeln
	Kürbis	Knoblauch
	Spinat	Paprika
	Möhren	Oliven
	Sellerie	Pilze
	Artischocken	Kartoffeln (als Pommes, Puffer, Kroketten, Chips oder Bratkartoffeln)
	Kartoffeln (gedünstet, als Püree, Suppe oder als Pellkartoffeln)	
<b>Obst:</b>		Ananas
	Banane	Grapefruit
	Birne	Zitronen
	Milde Äpfel	Mandarinen
	am besten bekömmlich ist Obst als selbst eingekochtes Kompott	Orangen
		Kiwi
		Obstkonserven
		Trockenfrüchte wie Datteln oder Feigen
<b>Brot, Getreide &amp; Reis:</b>	Zwieback	
	Haferflocken (zart)	
	Weißbrot	Frisches Brot
	Knäckebrot	Frischkornmüsli
	Hirse	Süße Backwaren (z.B. Croissants)
	Bulgur	Vollkornreis
	Buchweizen	
	Gries	

---

<b>Nudeln:</b>	Vollkornnudeln	Hartweizennudeln Eiernudeln
----------------	----------------	--------------------------------

---

<b>Milch &amp; Milchprodukte:</b>	Buttermilch Kefir Quark Naturjoghurt (fettarm)	Süße Sahne Fertiger Fruchtjoghurt Fetthaltige Käsesorten wie Gorgonzola, Brie oder Camembert
-----------------------------------	---	---

---

<b>Eier:</b>	Weich gekochte Eier Rührei Pochierte Eier	Omelette Spiegelei Eiersalat
--------------	---	------------------------------------

---

<b>Öle &amp; Fette:</b>	Olivenöl Rapsöl	Margarine, Kokosfett, Brat- und Backfette aus gehärteten Fetten Schweine- und Gänseeschmalz
-------------------------	--------------------	---

---

<b>Gewürze:</b>	Kamille Kümmel Koriander Salz	Chili Cayennepfeffer Schwarzer Pfeffer Senfköner
-----------------	--	---

---