

# SCHONKOST

	Gut bekömmliche Lebensmittel	Schwer bekömmliche Lebensmittel
Fleisch und Fisch:	Seelachs	Hering
	Forelle	Makrele
	Mageres Geflügel (Hähnchen oder Pute)	Gänse-/Entenbraten
	Mageres Kalb- oder Rindfleisch	Fettreiches Schweinefleisch und Schweinehackfleisch
		Speck
Gemüse:	Fenchel	Hülsenfrüchte (z.B. Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Erbsen)
	Zucchini	
	Aubergine	Kohlgemüse
	Kürbis	Zwiebeln
	Spinat	Knoblauch
	Möhren	Paprika
	Sellerie	Olivien
	Artischocken	Pilze
	Kartoffeln (gedünstet, als Püree, Suppe oder als Pellkartoffeln)	Kartoffeln (als Pommes, Puffer, Kroketten, Chips oder Bratkartoffeln)
Obst:		Ananas
		Grapefruit
	Banane	Zitronen
	Birne	Mandarinen
	Milde Äpfel	Orangen
	am besten bekömmlich ist Obst als selbst eingekochtes Kompott	Kiwi
		Obstkonserven
		Trockenfrüchte wie Datteln oder Feigen
Brot, Getreide & Reis:	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	Süße Sahne
	Kefir	Fertiger Fruchtojoghurt
	Quark	Fetthaltige Käsesorten wie Gorgonzola, Brie oder Camembert
	Naturjoghurt (fettarm)	
<b>Eier:</b>	Weich gekochte Eier	Omelette
	Rührei	Spiegelei
	Pochierte Eier	Eiersalat
<b>Öle &amp; Fette:</b>	Olivenöl	Margarine, Kokosfett, Brat- und Backfette aus gehärteten Fetten
	Rapsöl	Schweine- und Gänseschmalz
<b>Gewürze:</b>	Kamille	Chili
	Kümmel	Cayennepfeffer
	Koriander	Schwarzer Pfeffer
	Salz	Senfköner