

Süß ohne Beeinträchtigung der Darmflora

1. Zucker

- Kein weißer Zucker, kein Rohrohrzucker und kein Kristallzucker
- Nur Rapadura Vollrohrzucker, Maskobado Vollrohrzucker, Sucanat Vollrohrzucker, Agavendicksaft, Dattelsirup, Holunderblütensirup, Apfeldicksaft, Ahornsirup, Reissirup, Maissirup, Honig, Stevia oder andere natürliche Süßmittel

2. Marmeladenersatz:

- Allos Frucht pur (Erdbeer, Guave, Mango)
- Gepa Frucht pur (Mango, Guave, Papaya)
- Timba (Nuss-Nougat-Creme)

3. Schokoladen

- Gepa Schokolade, z.B. Bio noir aus dem Weltladen
- Eiscreme von Loverendale
- Gummibärchen: Eubioniabärchen (Apfel- oder Fruchtbärchen), Ökovitalbären

4. Müsli

- Rapunzel Mond und Sterne Müsli
- Andere Müsli's mit Honig gesüßt z. B. Allos Amaranth Flakes

5. Kekse

- Honigkekse von Allos
- Dinkel Schokokekse von der Bohlsener Mühle
- Diverse Kekse von der Werz Naturkorn Mühle

6. Kakao

- Besorgen Sie sich einen natürlichen entölten Kakao z. B. von der Firma Rapunzel ohne Zuckerzusatz, dieser wird vor dem Zufügen der Milch kurz eingedickt und nachträglich mit Vollrohrzucker gesüßt

7. Limonadenersatz

- Völkl Bio Zisch, Himbeerzisch oder Holunderblütenzisch (verdünnt)
 - Völkl Guarana Cola

Kombinieren Sie saure Früchte (= alle Zitrusfrüchte, Orange, Zitrone, Kiwi, Äpfel, Aprikosen, Zwetschgen, Kirschen, unreife Beeren) nicht zusammen mit langkettigen Kohlenhydraten (= alle Getreidesorten, z.B. in Müsli, Nudeln oder Brot, alle Gemüsesorten, sowie Salate). Achten Sie auch darauf die Säfte dieser Früchte nicht zusammen mit langkettigen Kohlenhydraten zu trinken. Saure Früchte 30Min vor oder 2-3 Std. nach dem Essen. Saure Früchte mit Joghurt sind kein Problem.

Süße Früchte sind: Datteln, Feigen, reife Mangos, Erdbeeren, Melonen, Papaya, Guave, Banane, Birne