

CANDIDA DIÄT

GOOD COP, BAD COP - LISTE

Lebensmittel die deinen Erfolg sicherstellen

- GANZES KORN: **GETREIDE ALS SCHROT, VOLLKORNMEHL, VOLLKORNGRIESS, HAFERFLOCKEN**
- VOLLKORNVARIANTEN: **VOLLKORNREIS, VOLLKORNUDELN, VOLLKORNBROT**
- NÜSSE: **EHER WENIG**
- OBST: **2 PORTIONEN BEEREN (IN ALLER FORM) UND ANDERE KOHLENHYDRATARME FRÜCHTE**
- FISCH / FLEISCH: **IN ALLEN VARIATIONEN. GEGRILLT, OHNE PANADE UND SOSSEN.**
- EIER: **ALLE VARIATIONEN**
- MILCHPRODUKTE: **NATURJOGHURT, QUARK, FRISCHKÄSE, KÄSE**
- GEMÜSE: **ALLE VARIATIONEN, KARTOFFELN UND SALATE**
- GETRÄNKE: **ZUCKERFREI, MINERALWASSER, KAFFEE, TEE**
- SÜSSSTOFFE: **NUR WENN UNBEDINGT NÖTIG: MILCHZUCKER, SACCHARIN, STEVIA, SUCOLIN**

Lebensmittel die deinen Erfolg torpedieren

- WEISSMEHLPRODUKTE ALLER ART: **HELLE NUDELN, WEISSBROT, BRÖTCHEN, TOAST, PIZZA**
- SÜSSES: **KUCHEN, GEBÄCKMISCHUNGEN, PUDDING, SCHOKOLADE**
- (SÜSSES) OBST: **WEINTRAUBEN, ORANGEN, BANANEN, DATTeln, PFLAUMEN, ANANAS, ROSINEN**
- AUFTRICHE: **MARMELADE, KONFITÜRE, HONIG, AGAVENDICKSAFT, APFELKRAUT**
- MILCHPRODUKTE: **FRUCHTJOGHURT UND ÄHNLICHE MILCHPRODUKTE MIT FRUCHTZUSATZ**
- GETRÄNKE: **SÄFTE ALLER ART, SIRUP, LIGHTGETRÄNKE (AUCH DIABETIKERVERSIONEN)**
- ALKOHOL: **IN JEDER FORM VERBOTEN**
- SAUCEN: **SAUCENBINDER, KETCHUP, FERTIGSOSSEN**

STRONG KITCHEN

WEITERE STARKE REZEPTE DAZU IN UNSEREM KOCHBUCH
WWW.STRONGKITCHEN.DE

**Candida
Diät .**