

## Auszug Ernährungsliste

Rubrik	Lebensmittel	Eignung
<b>Allgemein</b>	<b>Die in dieser Liste aufgeführten Produkte wurden aufgrund von Erfahrungen ausgewählt. Wir haben keine Nahrungsmittel auf Schimmelpilzsubstanzen oder Schadstoffe untersuchen lassen.</b>	
<b>Brot</b>	Wasa Knäckebrot "Milch & Joghurt"	ja
Brot	Harry "Buttertoast"	ja
Brot	Fladenbrot	ja
Brot	Harry Steinofenbrot	ja
Brot	Harry 1688 "Unser Mildes"	ja
<b>Eier</b>	Eier	ja
<b>Fertiggerichte</b>	<b>Von Frosta ohne Zusatzstoffe</b>	ja
<b>Fette</b>	Sonnenblumen- und Olivenöl von Aldi Nord	ja
Fette	Butella Sonnenblumenmargarine von Aldi Nord	ja
Fette	"Dänische Markenbutter", "Deutsche Markenbutter"	ja
<b>Fisch</b>	<b>Fischfilet muss immer fest sein</b>	
Fisch	Matjes (nur in Öl eingelegt)	Ausnahme
Fisch	Hai	ja
Fisch	Lachssteak	Ausnahme
Fisch	Rotbarschfilet, auch von Aldi Nord	ja
Fisch	Schollenfilet, auch von Iglo	ja
Fisch	gefrorene Shrimps (nicht angefroren)	ja
<b>Fleisch</b>	<b>magere Fleischstücke sind zu bevorzugen; gut durchbraten</b>	
Fleisch	Hühner, tiefgefroren	ja
Fleisch	Putenfilets, abgepackt (nicht zu hell und mit Wasser aufgeschwemmt oder auf getränktem Papier liegend)	ja
Fleisch	Gans oder Pute, tiefgefroren (Fettschicht nicht zu dick, die Maserung der Haut, wo die Federn saßen, muss noch zu sehen sein)	ja
Fleisch	Ente, besser Flugente	ja
Fleisch	Lammfilets und -koteletts (besser tiefgefroren)	ja
Fleisch	Schweinefilet (ohne Sehnen, im ganzen Stück)	ja
Fleisch	Minutensteaks vom Rind, abgepackt	ja
<b>Gemüse</b>	<b>Fettarm und leicht gedünstet zubereiten.</b>	
Gemüse	Rosenkohl, frisch (Knospen müssen hart sein)	ja
Gemüse	Blumenkohl, frisch (ganz weiß mit allen Blättern dran, so dass die Blüte fast verdeckt ist)	ja
Gemüse	Blumenkohl, tiefgefroren	ja
Gemüse	Rotkohl im Glas von Aldi Nord und Kühne	ja
Gemüse	Kohlrabi (etwa so groß wie eine kleine Faust und mit Blättern dran)	ja
Gemüse	Sellerie	ja
Gemüse	Gatower Kugeln (ganz weiß)	ja
Gemüse	Rettich (nicht zu groß wegen Überdüngung)	ja
Gemüse	Radieschen	ja
Gemüse	Rote Beete	ja

## Auszug Ernährungsliste

Gemüse	Kürbis (Achtung: kann von innen heraus schimmeln)	ja
Gemüse	Zwiebeln (auf schlechte Stellen achten)	ja
Gemüse	Fleischtomaten	ja
Gemüse	Rispentomaten (komplett dunkelrot, in einem Farbton, nicht hellrot oder durchschimmernd, einzeln auswählen)	ja
Gemüse	große, italienische Flaschentomaten (längliche Form), abgepackt	ja
Gemüse	Salatgurke (fest und grün, möglichst in Folie)	ja
Gemüse	Saure Gurken: Spreewaldhof Salz-Dill-Gurken im naturtrüben Aufguss	ja
Gemüse	"Prinzessbohnen" und "grüne Bohnen sehr fein" Dosen von Bonduelle	ja
Gemüse	Brokkoli, frisch in Folie (Röschen müssen zu und grün sein)	ja
Gemüse	Auberginen (fest, vor dem Kochen schälen)	ja
Gemüse	Zucchini (fest, Stengel komplett dran)	ja
Gemüse	Paprikamix in Folie aus Holland (kleiner = weniger Düngung), einzelne Paprika sind oft stark gespritzt	ja
Gemüse	Spargel, frisch	ja
Gemüse	Spanische Oliven im Glas	ja
Gemüse	Peperoni, in Öl oder Wasser ohne Süßungsmittel	ja
<b>Genfood</b>	<b>ungeeignet</b>	
<b>Gewürze</b>	Petersilie, kraus (kleine Blätter), frisch	ja
Gewürze	Schnittlauch, frisch	ja
Gewürze	Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, tiefgefroren von Iglo	ja
<b>Haferflocken</b>	Kölln's echte Kernige + Blütenzarte Vollkorn-Haferflocken	ja
<b>Kartoffeln</b>	<p><b>Die Knollen sollen fest sein, nicht runzlig und weich. Sie dürfen nie grün sein (giftiger Pilz). Grüne Stellen abschneiden, ganz grüne Knollen wegwerfen.</b></p> <p><b>Die Augen dürfen keine Keime aufweisen, sonst sind sie überlagert. Außerdem enthalten die Keime giftige Substanzen und müssen deshalb unbedingt entfernt werden.</b></p> <p><b>Kartoffeln erst nach dem Kochen schälen, da das enthaltene Vitamin C so am besten erhalten bleibt. Außerdem enthalten sie wertvolles Eiweiß, reichlich Kohlenhydrate sowie wichtige Mineralstoffe (Kalium, Magnesium, Eisen).</b></p> <p><b>-&gt; alle, die nicht angegammelt aussehen (praktischerweise, denn sonst hat man kaum die Chance, überhaupt welche im Supermarkt zu kaufen), besser (vorwiegend) festkochende</b></p>	
Kartoffeln	Süßkartoffeln (nicht mit der Kartoffelpflanze verwandt)	ja
<b>Käse</b>	<b>Keine Käsesorten, die mit Natamycin behandelt sind oder den Aufdruck "Schale nicht zum Verzehr geeignet" haben.</b>	
Käse	Kiri mit Sahne	ja
Käse	Aldi Nord Frischkäse-Fass Feinste Kräuter Doppelrahmstufe	ja
Käse	Aldi Nord "Parmigiano Reggiano" Icewind	ja

## Auszug Ernährungsliste

Käse	Aldi Nord Schweizer Emmentaler	ja
Käse	Solo Italia Parmesan "Parmitalia" 40 g Beutel (besser als Hartkäse "Parmesan")	ja
Käse	Greyerzer höhlengereift (besser als "Greyerzer", da noch fester)	ja
Käse	Feta aus Schafsmilch (nicht mit Zitrone verfeinert)	ja
Käse	Aldi Nord Hartkäse "Bergkäse"	ja
<b>Light-Produkte</b>	<b>ungeeignet</b>	
<b>Limonade</b>	Bionade	Ausnahme
<b>Mehl</b>	Diamant 405 (nicht extra)	ja
<b>Milchprodukte</b>	<b>Biogarde-Kulturen (Lactobazillus und Bifidus) immer ungeeignet</b>	
Milchprodukte	Joghurt mild aus Vollmilch mit 3,7 % Fett von Alnatura	ja
Milchprodukte	GutBio Joghurt Pur 3,8% (Aldi)	ja
Milchprodukte	Sahne Emzett oder Reichelt Hausmarke, Weihestephan (500 ml)	ja
Milchprodukte	Kondensmilch 7,5% Fett von Mibell	ja
Milchprodukte	Crème fraîche Classic von Aldi Nord oder Gut und Günstig Edeka (NI 109), Dr. Oetker	ja
<b>Nudeln</b>	<b>italienische Hartweizengrießnudeln ohne Eizusatz</b>	
Nudeln	Buitoni	ja
<b>Nüsse</b>	<b>keine losen Nüsse</b>	
Nüsse	Kokosnüsse (Milch sollte beim Schütteln hörbar sein, Vorsicht vor schlechter Milch)	ja
Nüsse	Cashewkerne, am besten von Aldi Nord	ja
<b>Obst</b>	Cox Orange, mittelgroß	ja
Obst	Boskop (ganz Empfindliche sollten sie lieber als Bratapfel essen, aber keinen Apfelmus herstellen)	ja
Obst	kleine Braeburn (nicht groß und glänzend, sondern eher matt)	ja
Obst	Abate Fetel-Birnen (am besten)	ja
Obst	Bananen (sie müssen gelb sein und sollten oben und unten keinen weißen Belag haben)	ja
Obst	Litschis, aus der Dose (besser als frisch)	ja
Obst	Maronen (wenn nicht innen schimmelig)	ja
Obst	Pampelmusen, rote und gelbe	ja
Obst	Mandarinorangen, Aprikosen und Ananas, aus der Dose von Libbys oder Aldi Nord	ja
Obst	Zitronen (müssen ganz gelb sein), nur den Saft verwenden	ja
Obst	getrocknete Feigen im Ring	ja
Obst	Beerenobst, tiefgefroren (nicht gemischt)	ja
<b>Pizza</b>	Wagner Steinofenpizza "Salami"	ja
<b>Reis</b>	Müllers Mühle Parboiled Reis	ja
<b>Saft</b>	Apfelsaft aus Konzentrat, nicht naturtrüb, mit Wasser	Ausnahme
<b>Salz</b>	Bad Reichenhaller "Markensalz" (ohne Fluor)	ja
<b>Süßigkeiten</b>	Aldi Nord Kirschmarmelade von Tamara	Ausnahme
Süßigkeiten	Langnese Sonnenblütenhonig "Goldklar"	Ausnahme
Süßigkeiten	Zuckerrübensirup "Grafschafter Goldsaft"	Ausnahme
Süßigkeiten	Zentis "Nusspli"	Ausnahme

### Auszug Ernährungsliste

Süßigkeiten	Gewürz- und Butterspekulatius von Aldi Nord	Ausnahme
Süßigkeiten	Printen und Lebkuchensterne (nur dünn mit Schokolade überzogen) von Aldi Nord	Ausnahme
Süßigkeiten	Schokokekse Zartbitter von Aldi oder Rewe	Ausnahme
Süßigkeiten	Brandt Hobbits kernig, Haferflockenkekse, orange Rolle	Ausnahme
<b>Tee</b>	Aldi Nord: Kamille, Hagebutte, Früchtetee von GutBio (1 Teebeutel auf 1 Liter Wasser)	ja
Tee	Aldi Nord Westminster Tee (schwarzer Tee) (am besten mit Sahne oder 7,5%iger Kondensmilch von Mibell)	ja
Tee	Meßmer Klassik entkoffeiniert	ja
<b>Wasser</b>	Mineralwasser von Fürst Bismarck, nur Glasflaschen	ja
Wasser	Leitungswasser (nicht filtern, nicht stark gechlort)	ja
Wasser	stilles Wasser: Evian am besten, gibt's auch in Glasflaschen	ja
<b>Wurst</b>	Du darfst Leberwurst	ja
Wurst	Rügenwalder Mühle Schinken Spicker	ja
Wurst	Rügenwalder Mühle Zarter Kochschinken	ja
Wurst	Lachsschinken (der einfache)	ja
Wurst	Aldi Nord Wiener Würstchen, am besten Truthahn	ja