



MODUL „NMU“ - ERLAUBTE UND „VERBOTENE“ LEBENSMITTEL

„Verbotene“ Lebensmittel

- **Glutenhaltige Getreide** und alle Produkte aus diesen Getreiden (zB Nudeln), also alle Getreide außer Reis, Hirse, Mais, Buchweizen, Quinoa oder Amaranth.
- **Haferflocken**: diese enthalten zwar kein Gluten, aber wir haben immer wieder Menschen dabei, die auch darauf reagieren und lassen sie deshalb sicherheitshalber auch weg.
- **Milchprodukte** (aller Tierarten, also alles von der Kuh, Ziege oder Schaf - aber auch Pferd und Kamel), inklusive reines Butterfett wie Ghee/Butterschmalz
- **Eier** (theoretisch nur Hühnereier, aber nachdem frische Wachtel- oder Enteneier nicht überall zu bekommen sind, haben wir sie nicht im Speiseplan)
- Nüsse (alle, auch Erdnüsse und Cashews) und alle Produkte aus Nüssen (z.B. Mandelmilch)
- Alle **Kerne** außer Kürbiskerne und Hanf
- **Hefe** (wer ganz vorsichtig sein möchte, verwendet bitte Zitronensaft oder Apfelessig statt anderem Essig)
- **Soja** (auch Sojasauce oder Tamari)
- Alle anderen **Hülsenfrüchte**: es gibt wenig echte Unverträglichkeiten gegen Hülsenfrüchte, aber recht viele Menschen können sie Probleme mit der Verdauung machen und gerade, wenn der Darm vielleicht durch andere Unverträglichkeiten beeinträchtigt ist, dann macht die Verdauung von Hülsenfrüchten oft Probleme. Wir lassen sie daher sicherheitshalber weg.

Erlaubte Lebensmittel

Bleibe in dieser Zeit bitte bei **möglichst unverarbeiteten, naturbelassenen Lebensmitteln** - also keine Kartoffelchips oder glutenfreies Brot, etc.

Erlaubt sind:

- Reis (auch Reismudeln), Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amaranth, Mais (auch als Polenta)
- Kokos (Milch, Fett, Flocken)
- Kürbiskerne
- Hanfsamen und Hanfproteinpulver
- Alle Gemüsesorten
- Alle Fleischsorten
- Alle Fischarten und Meeresfrüchte
- Apfelessig (wenn du bei Hefe besonders vorsichtig sein möchtest, verwende Apfelessig oder Zitrone statt anderem Essig)