



©mgwebe ERNÄHRUNGSKONZEPT

A) Über das Ernährungskonzept

1) SELBSTTHEILUNG DES ORGANISMUS

Harmonie, Gleichgewicht der Elemente , Selbstverantwortung, Krankheit als Chance

2) THERAPIEANSATZ

- 1) Ernährung: BASISCH
- 2) Vermeiden: industriell hergestellte VERARBEITETE LEBENSMITTEL
- 3) Testen: Nahrungsmittel - UNVERTRÄGLICHKEITEN und ALLERGIEN
- 4) Ermitteln: NÄHRSTOFFMANGEL, VERGIFTUNGEN, HORMONSTÖRUNGE
- 5) Beseitigen: ENTZÜNDUNGEN, VERGIFTUNGEN, HORMONSTÖRUNGEN
- 6) Regulieren: VERDAUUNGSSYSTEM
- 7) Spezialkuren: ENTSÄUERUNG, ENTSCHLACKUNG, ENTGIFTUNG

B) Standardprogramm: "BASISCHE ERNÄHRUNG"

1) ESSEN - REGELN (I) - Allgemeine Regeln

- Einfach, langsam, gründlich, regelmäßig
- Essen und Trinken / Heiß und Kalt

2) ESSEN - REGELN (II) - Die richtige Reihenfolge

- Verdauungszeiten
- Vermischung von Lebensmitteln

3) ESSEN - REGELN (III) - Praxistips

- Praxistips

4) "TOTES ESSEN" - Industriell hergestellte Lebensmittel

- Grundnahrungsmittel
- Süße Verführungen, "Gesunde" Säfte und Einrührgetränke
- Karton- und Dosenfutter, Konzentrate
- Gefrorenes "Essen"
- Diät- und Lightprodukte

5) E - Nummern

E100 - E180	Farbstoffe	Produktkosmetik (Lebensmittel, Kosmetik, Arzneimittel, Textilien)
E200 - E297	Konservierungsstoffe	Haltbarkeit verlängern
E300 - E385	Antioxidantien (künstliche)	Oxidation mit Sauerstoff verhindern
E400 - E495	Verdickungs-, Gelmittel	Konsistenz (Gefühl im Mund) + Emulgatoren (Öl+Wasser)
E500 - E586	Säuerungsmittel	Saurer Geschmack + Triebmittel
E620 - E650	Geschmacksverstärker	Glutamate
E900 - E1521	Süßstoffe & Co	Zückli, Aspartam,

6) Anlagen

- pH-Werte im menschlichen Körper
- Basische und Saure Lebensmittel
- Saisonkalender Obst und Gemüse

C) Lebensmittel

1) Lebensmittel "Einkaufsliste"

- A) MILCHPRODUKTE - mit Vorsicht zu genießen
- B) MILCHPRODUKTE
- C) LEBENSMITTEL
 - Fleisch- und Wurstwaren
 - Fisch
 - Obst
 - Gemüse
 - Backwaren
 - Beilagen
 - Salz, Zucker, Gewürze
 - Fette, Öle, Nüsse, Samen
 - Fermentierte Lebensmittel

2) Anlagen

- Zubereitung und "notwendige" Mahlzeiten
 - Beispiel - Ernährungs - Plan
 - Nährstoffgehalte ausgewählter Lebensmittel
- Energie = Fett / Kohlehydrate / Eiweiß / Ballaststoffe / Wasser
+ Vitamine / Mineralien / Spurenelemente

D) Prozeduren + Helfer

1) Zusammenfassung

- Prozeduren
- Fette, Öle
- Nüsse, Samen
- Einheimische Sorten (Obst, Gemüse, Getreide...)
- Exotische Früchte, Gewürze
- Heilmittel, Entzündungshemmer
- Probiotics

2) Detaillierte Darstellung

- Prozeduren
- Fette, Öle
- Nüsse, Samen
- Einheimische Sorten (Obst, Gemüse, Getreide...)
- Exotische Früchte, Gewürze
- Heilmittel, Entzündungshemmer
- Probiotics

3) Merkblatt

4) HEIL - REZEPTE

- OBST-KORN-HAFER-MIXE
- SALATE, GEMÜSESAFT
- DRESSING, AUFSTRICH
- SUPPE
- FISCH, FLEISCH
- SAUERKRAUT, KWAS, KEFIR
- HEILREZPTE, MIXTUREN

©mgwebe ERNÄHRUNGSKONZEPT

A) Über das Ernährungskonzept

1) SELBSTTHEILUNG DES ORGANISMUS

1) Ziel: Das Ziel von ©mgwebe ERNÄHRUNGSKONZEPT ist nicht nur Schmerzbekämpfung und Entzündungshemmung. Es will nicht die körpereigene Abwehrkraft drosseln, Immunzellen lahmlegen, das Nervensystem lähmen und so unbemerkt neue Krankheiten heranzüchten - und auch nicht die Kommunikation zwischen den Zellen zum Erliegen bringen. Das ©mgwebe ERNÄHRUNGSKONZEPT betrachtet die Krankheit vom systemischen Standpunkt aus. Sie hilft, unterstützt, stärkt und macht wieder heil. Sie hat nur ein Ziel: **Harmonie im Körper des Menschen.**

2) Selbstheilung: Das ©mgwebe ERNÄHRUNGSKONZEPT erzeugt Harmonie in Körper und Geist, stellt das Urgleichgewicht der Elemente wieder her und schafft die Voraussetzungen, sich selbst zu heilen. Es kann parallel zu einer bereits laufenden schulmedizinischen Behandlung angewendet werden. In einem durch diese Therapie gestärkten Körper können pharmazeutische Medikamente nur noch begrenzt schädigende Nebenwirkungen verursachen, so daß Medikamente allmählich reduziert, ausgeschlichen und/oder ganz abgesetzt werden (je nach Vorgabe des Arztes) können.

3) Selbstverantwortung: Das ©mgwebe ERNÄHRUNGSKONZEPT ist nichts für Menschen, deren einziger paradoxer Gedanke ist: "Ich will nicht auf alles verzichten müssen" und lieber ständig wachsende Beschwerden und schädigende Medikamente in Kauf nehmen. Nicht für die, denen fragwürdige Genüsse und Bequemlichkeit wichtiger sind als die eigene Gesundheit. Auch nicht für jene, die der Meinung sind, alles bereits zu wissen und Ihre Ernährung nach eigenen Aussagen bereits mehrfach umgestellt haben - was sich jedoch bei näherer Betrachtung lediglich auf eine verstärkte Abhängigkeit von diversen Nahrungsergänzungsmitteln und Medikamenten entpuppt.

Die Therapie ist für Menschen gedacht, deren Selbsterkenntnis über die zweifelhaften Genüssen der bisher gewohnten Ernährungsweise hinausgewachsen ist. Für Menschen, die über ihr Leben wieder selbst bestimmen wollen, die erkannt haben, dass die Abhängigkeit von Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln nur weitere und stärkere Leiden und somit nur riskantere Operationen und schulmedizinische Therapien nach sich ziehen werden, und die bereit sind, jetzt aus dieser Sackgasse auszubrechen.

4) Krankheit als Chance: Vergessen Sie nicht, dass es Menschen gibt, die eine schwerwiegende Krankheits-Diagnose als Chance erkannten. Sie trafen die Entscheidung ihr Leben neu zu ordnen und darüber wieder selbst zu bestimmen. Sie nahmen ihr Schicksal in die eigenen Hände, begannen mit einer alternativen Therapie und sind heute schmerzfrei und gesund.

©mgwebe ERNÄHRUNGSKONZEPT

2) THERAPIEANSATZ (Bestandteile des Ernährungskonzeptes)

1) BASISISCHE ERNÄHRUNG

- 1) Zellatmung, Ugleichgewicht d. Elemente, Verdauung, Nährstoffaufnahme, Selbstheilung
- 2) Übersäuerung u. Verschlackung (Essen, Trinken, Luft, Medikamente, Umwelteinflüsse, Arbeitsbedingungen)
- 3) Basische und Saure Lebensmittel

2) Industriell hergestellte VERARBEITETE LEBENSMITTEL

- 1) Verarbeitete LM: (Grundnahrungsmittel: Milch, Mehl, Fleisch, Zucker)
- 2) Verarbeitete LM: (Fertigprodukte, Säfte, Fast-Food, Tiefkühlkost usw.)
- 3) Verarbeitete LM: (Diätprodukte, Fett-, bzw. Zuckerreduzierte Produkte, usw.)
- 4) Verarbeitete LM: (Totes Essen, Falsche Zubereitung)
- 5) E-Nummern: (Nervengifte: Glutamat, Gluten, Casein, Aspartam),
- 6) E-Nummern: (Farb-, Konserv.stoffe, Antioxidantien, Gelier- u. Säuerungsmittel, Glutamate, Süßstoffe)

3) Ermittlung von UNVERTRÄGLICHKEITEN

- 1) Unverträglichkeits - Messung (Milch, Mehl, Zucker, E-Stoffe, Medikamente etc.)
- 2) Nebenwirkungen von Medikamenten

4) MANGELERSCHEINUNGEN, VERGIFTUNGEN, HORMONSTÖRUNGEN

- 1) Vitamin- und Mineralstoffmangel *Arzt / empirisch*
- 2) Blutuntersuchung (Rheumafaktor, Organbelastungen, Entzündungswert, Immunsystem, etc.) *Arzt / empirisch*
- 3) Metalle im Körper (Hg, Ni, Pb, Cu, etc. = Amalgam, Wasserrohre, Spirale) *Arzt / empirisch*
- 4) Chemikalien (Dämpfe, Reinigungsmittel, verseuchtes Wasser, etc.) *Arzt / empirisch*
- 5) Hormonelle Störungen (Überdosierungen, Pille, Sexualorgane, Schilddrüse, Zirbeldrüse) *Arzt / empirisch*
- 6) Symptome (z.B. schwere Beine, Schwitzen, HK-Störungen, Krämpfe, Übergewicht, Ekzeme) *Arzt / empirisch*

5) Stoppen von ENTZÜNDUNGEN, VERGIFTUNGEN, HORMONSTÖRUNGEN

- 1) ↓↓↓ Stoppen Entzündungsförderung (Ω6FS, Casein, Gluten, Aspartam etc.)
- 2) ↑↑↑ Zufuhr Entzündungshemmung (Antioxidantien, Ω3FS, Flavonoide, Heilkräuter, Bitterstoffe, etc.)
- 3) ↓↓↓ Zuckerreiche Kost (Schmerzsübe (Fibromyalgie), Entzündungen, Schädigungen d. Nervensystems)
- 4) ↓↓↓ Nervengifte vermeiden (Aspartam, Geschmacksverstärker, Transfette, u.a.)
- 5) ↑↑↑ Neurotransmitter aktivieren (Hormone, Botenstoffe)
- 6) ↓↓↓ Beseitigen - Hormonelle und Enzym - Störungen
- 7) ↓↓↓ Beseitigen - Metalle im Körper (Hg, Ni, Pb, Cu, etc. = Amalgam, Wasserrohre, Spirale)
- 8) ↓↓↓ Beseitigen - Chemikalien (Dämpfe, Reinigungsmittel, verseuchtes Wasser, etc.)

6) Regulierung des VERDAUUNGSSYSTEMS

- 1) ↓↓↓ Stoppen bekannter und ermittelter LM-Intoleranzen
- 2) ↓↓↓ Stoppen bekannter und ermittelter schädlicher LM-Zusatzstoffe
- 3) ↓↓↓ Beseitigen schädlicher Bakterien, Parasiten, Pilze (Candida, Helicobacter, Herpes, u.a.)
- 4) ↓↓↓ Neutralisierung schädlicher Medikamenten-Nebenwirkungen
- 5) ↑↑↑ Umstellung auf basische Ernährung
- 6) ↑↑↑ Nährstoffmangel beseitigen, Ugleichgewicht wieder herstellen
- 7) ↑↑↑ Schaffung einer gesunden Magen-Darm-Flora

7) ENTSCHLACKUNG, ENTGIFTUNG

- 1) ↑↑↑ Zellatmung in Gang bringen (O₂ - Zellatmung)
- 2) ↑↑↑ Entgiftung + Entsäuerung (Sauberes Bindegewebe + Zellen, Organe, Skelett, Muskeln, Nerven)
- 3) Entschlackungs - Kur (Darmsanierung, Darmreinigung, probiotische Darmflora)

©mgwebe ERNÄHRUNGSKONZEPT

B) Standardprogramm: "Basische Ernährung"

1) ESSEN - REGELN (I): Allgemeine Regeln

Kauen Sie jeden Bissen gründlich - Je besser gekaut und eingespeichelt die Nahrung ist, umso weniger Arbeit hat der Magen und umso besser kann die Nahrung weiterverarbeitet und verwertet werden, um so geringer ist das Risiko eines Nährstoffmangels und um so höher die Chance, dass sich der Magen wieder regenerieren kann. **Trainieren Sie das Kauen konsequent.**

Vollkornreis hat beispielsweise erst nach 50 bis 60 Kaubewegungen die Konsistenz, um geschluckt werden zu können. Auch Nüsse benötigen ähnlich viel Kauarbeit. Bei einem Blattsalat können es noch mehr Kaubewegungen sein, bevor geschluckt wird. Samen (Sesam, Hafer, Leinsamen, etc.) müssen sehr lange und langsam gekaut werden, bis durch den Speichel eine breiige, konsistente Masse im Mund entstanden ist. Nahrung mit weicher oder flüssiger Konsistenz (Suppen, Breie, Smoothies etc.) sollten nicht ohne ausgiebiges Einspeicheln geschluckt werden.

Essen Sie erst, wenn Sie hungrig sind - und nie aus Langeweile oder weil es der Zeitplan so vorschreibt.

Essen Sie nicht zu heiss und nicht zu kalt - der Magen wird die Nahrung erst dann optimal verarbeiten können, wenn sie Körpertemperatur hat. Bei einem empfindlichem Magen, können zu heiße/kalte Speisen/Getränke schon zu ungewollten Kontraktionen der Magenwand führen.

Trinken Sie nichts zum Essen - trinken Sie 1/2 - 1 Stunde vor dem Essen oder erst wieder eine Stunde nach dem Essen, da Getränke die evtl. ohnehin spärlich vorhandene Magensäure noch weiter verdünnen würden.

Verwenden Sie kein Salz, bzw. sehr sehr wenig - Salz diente früher in erster Linie dazu, Lebensmittel (Fleisch und Fisch) für längere Zeit haltbar zu machen. **Salz ist kein Gewürz !!** Salz bindet das Wasser in Ihrer Nahrung und behindert eine normale Verdauung. Natrium "verstopft" die Zellen, behindert eine normale Zellatmung, was zu Übersäuerung, Stoffwechsel- und Organischen Krankheiten führt.

ESSEN SIE EINFACH!! - die Einfachheit der Mahlzeit trägt entscheidend zur Regeneration einer gesunden Magenschleimhaut und Darm-Flora bei. Stellt man gleichzeitig Brot, Butter, Marmelade, Ei, verschiedene Wurst- und Käsesorten, Fleisch, Nudeln usw. auf den Tisch, wird man aller Wahrscheinlichkeit nach versuchen, auch von allem etwas zu essen. Der Magen und Dünndarm sind von dieser Vielfalt überfordert, insbesondere wenn Magen-Darm Probleme bestehen.

Essen Sie nicht zu spät - die letzte (kleine) Mahlzeit sollte spätestens 2 Stunden, das Abendbrot spätestens 3-4 Stunden vor dem Schlafengehen eingenommen werden. Trinken Sie abends nach dem Essen reichlich (1-2 Liter) Tee oder Wasser.

ESSEN SIE: basenüberschüssig, natürliche Lebensmittel, ballaststoffreich, vitamin- und mineralstoffreich, Bitterstoffe, probiotisch, antioxidativ, so roh wie möglich - auch in Form von Säften (Smoothies)

VERMEIDEN SIE: Milch, Weizen, Weißzucker, Schweinefleisch, fett- und zuckerreduzierte und Diät-Produkte, chemische Lebensmittelzusatzstoffe (E-Nummern), Fastfood, Nudeln, Fertig- und Tiefkühlprodukte, gehärtete Fette, Dosen- und Büchsenahrung, sehr fette Speisen, Geräuchertes, Mayonaise, Saucen, Säfte- und Einrührgetränke, ...

©mgwebe ERNÄHRUNGSKONZEPT

2) ESSEN - REGELN (II): Die richtige Reihenfolge

2 Hauptregeln

1. Alle Lebensmittel haben eine unterschiedliche Verdauungsdauer (Verweildauer im Magen)
2. Unterschiedliche Nahrungsmittel / Mahlzeiten vermischen sich nicht im Magen

Die Hauptregel der richtigen Ess-Reihenfolge lautet: Je höher der Wassergehalt eines Nahrungsmittels, umso weiter rückt es in der Reihenfolge nach vorn. Je niedriger der Wassergehalt eines Nahrungsmittels, umso später in der Reihenfolge sollte es gegessen werden. Wasserhaltige Lebensmittel werden schneller verdaut und machen dann den Speisen mit dem geringeren Wassergehalt, wie Kohlenhydraten sowie eiweiß- und fetthaltigen Lebensmitteln, Platz.

Einige Regeln der richtigen Reihenfolge (nach Dr. Bass)

- Getränke 30 bis 60 Minuten vor der Mahlzeit trinken
- Früchte nur auf leeren Magen essen, nie gemeinsam mit anderen Lebensmittelgruppen und niemals zum Dessert. Innerhalb der Fruchtgruppe gibt es darüber hinaus noch eine weitere Reihenfolge, die eingehalten werden sollte:
 - Melonen werden vor allen anderen Früchten gegessen
 - Dann werden säurehaltige Früchte verzehrt (Zitrusfrüchte, Ananas, Brombeeren, Johannisbeeren, Granatäpfel, saure Äpfel etc.)
 - Zum Schluss der Früchtemahlzeit isst man süße Früchte (Birne, süßer Apfel, Kaki, Banane).
 - Nach einer Früchtemahlzeit wartet man 15 Minuten bis etwas anderes gegessen wird.
- danach Gemüse (Salate oder Gemüsegerichte)
- danach Kohleydratereiche Stärkemahlzeiten (Kartoffeln, Reis, Nudeln etc)
- zuletzt Proteinmahlzeiten (Fleisch-, Fisch- oder Eiermahlzeiten)

Verdauungszeiten einiger repräsentativer Lebensmittel

Wassermelone, Frucht- und Gemüsesäfte	15 bis 20 Minuten
Andere Melonen, Orangen und Grapefruits	30 Minuten
Gemixte Salate aus grünem Blattgemüse (ohne Obst)	20 bis 30 Minuten
Grüner Salat	30 bis 40 Minuten
Andere frische Früchte	40 Minuten
Das meiste gedünstete oder gekochte Gemüse	40 bis 50 Minuten
Stärkehaltiges Gemüse (Kartoffeln, Bohnen, u.a.)	1 Stunde
Getreide, Hülsenfrüchte und Linsen	1,5 Stunden
Samen	2 Stunden
Nüsse	2,5 bis 3 Stunden
Entrahmte Milch oder fettarmer Hüttenkäse oder Ricotta	1,5 Stunden
Hüttenkäse aus Vollmilch	2 Stunden
Hartkäse aus Vollmilch	4 bis 5 Stunden
Eidotter	30 Minuten
Ganzes Ei	45 Minuten
Fisch (Dorsch, Kabeljau, Flunder, Seezunge)	30 Minuten
Fetter Fisch	45 bis 60 Minuten
Hähnchen ohne Haut	1,5 bis 2 Stunden
Truthahn ohne Haut	2 bis 2,5 Stunden
Rind oder Lamm	3 bis 4 Stunden
Schwein	4,5 bis 5 Stunden

©mgwebe ERNÄHRUNGSKONZEPT

3) ESSEN - REGELN (III): Praxistips

Praxistips (Obst, Früchte, Dessert):

- 1) Essen Sie Nüsse und Samen gemeinsam mit Obst, dann führt das zu Gärungen und diese wiederum zu Magenschmerzen, Blähungen, Sodbrennen etc.!
- 2) Vermeiden Lebensmittel in Kombination mit Körnern / Samen (Brot / Brötchen, Müsli, Joghurt, usw.)!
- 3) Essen Sie nie Dessert nach dem Essen!
- 4) Trinken Sie nie direkt vor, während oder nach dem Essen!
- 5) Orangen- oder andere Fruchtsäfte (natürlich nur selbst gepresste oder Direktsäfte) werden ca.20-30 Minuten vor dem Essen getrunken - nicht nach dem Essen !
- 6) Essen Sie nie Früchte (frisch oder getrocknet) nach dem Essen (Ausnahme: max. 1/2 Scheibe Ananas)
- 7) Essen Sie nie Mischungen aus süßen und/oder getrockneten Früchten (säurehaltige Früchte sind erlaubt) mit Nüssen oder Samen und womöglich einem Süßungsmittel (Honig, Ahornsirup) wie z. B. Studentenfutter, Müslis oder Obstmixe mit Nüssen, u.a.
- 8) Essen Sie nie Mischungen aus süßen und/oder getrockneten mit säurehaltigen Früchten
- 9) Essen Sie nie süße und/oder getrocknete Früchte zusammen mit oder nach hochkonzentrierten Proteinen (Fleisch, Fisch, Ei)

Praxistips (Körner und Samen):

- 1) Körner / Samen in Kombination mit Lebensmitteln oder als Verfeinerung von Speisen (z.B. Salate) werden nie vollständig zerkaut und gelangen zum großen Teil unzerkleinert in den Darmtrakt, wo sie sich aufgrund ihrer geringen Größe ablagern und zu schwerwiegenden Darmproblemen führen können.
- 2) Dies betrifft in erster Linie: Müsli, Backwaren mit nicht vollständig zermahlenden oder extra aufgetragenen Körnern (Brot und Brötchen), Joghurt mit Körnern, Salate mit Körnern usw.

Praxistips (Verhaltensregeln):

Neben der richtigen Lebensmittelkombination bzw. Reihenfolge, sind noch weitere Maßnahmen erforderlich, um eine gesunde Verdauung und damit Beschwerdefreiheit nach dem Essen zu erzielen.

- **Reihenfolge:** Werden verschiedene Lebensmittel bunt gemischt und/oder ungenügend gekaut verzehrt, so verlängert sich ihre Verdauungsdauer um ein Vielfaches!
- **Trinken:** Trinken während oder sofort nach der Mahlzeit führt zur Verdünnung der Magensäure und erschwert die Verdauung
- **Gut kauen:** Alle Speisen sind so lange wie möglich zu kauen. Nahrung, die nicht richtig gekaut wurde, benötigt eine längere Verdauungszeit, deutlich mehr Verdauungsenzyme und kann trotz dieser Anstrengungen des Organismus nicht optimal verwertet werden. Menschen, die ihr Essen nicht richtig kauen, fühlen sich oft völlig erschöpft, da der Körper für die Verdauung zu viel Energie benötigt.
- **Kleine Mengen:** Je kleiner die Menge eines bestimmten Nahrungsmittels ist, die aufgenommen wird, desto geringer ist die Zeit, die für seine Verdauung benötigt wird.
- **Monokost** statt Multikost: Je weniger verschiedene Dinge in einer Mahlzeit gegessen werden, desto leichter und gesünder funktioniert die Verdauung und desto geringer ist auch das Risiko, dass man zu viel isst.
- **Konzentration:** Man sollte niemals beim Fernsehen essen oder gleichzeitig Zeitung lesen. Das Essen hat unsere volle Aufmerksamkeit verdient. Wir sollten uns ganz dem feinen Geschmack der Nahrungsmittel und dem ausgiebigen Kauprozess widmen. Wenn nicht nur der Körper, sondern auch der Geist mitbekommt, dass gerade gegessen wird, dann begünstigt das ganz enorm eine gesunde Verdauung. Auch ist in diesem Fall die Gefahr des Überessens nicht so groß, weil man sich bewusst für das Ende der Mahlzeit entscheiden kann und nicht gedankenlos alles zur Verfügung Stehende in sich hinein stopft.
- **Natürliche Lebensmittel:** Auf Lebensmittel, denen künstliche Aromen, Geschmacksverstärker oder Süßungsmittel zugesetzt wurden, sollte verzichtet werden, da diese dazu führen, dass der Körper nicht mehr in der Lage ist zu entscheiden, wann er wirklich gesättigt ist.

©mgwebe ERNÄHRUNGSKONZEPT

4) "TOTES ESSEN" - Industriell hergestellte Lebensmittel

1) Grundnahrungsmittel

1) Milch	Nährstoffe, Fette, KH reduziert / homogenisiert, pasteurisiert / Casein	≠	Struktur
2) Weizenmehl	Nährstoffe, Fett eliminiert / Gluten (EW) (<i>Ursache Glyphosat</i>)	≠	↑KH
3) Schweinefleisch	Mast (Medikamente, Süsstoffe, Glutamate etc) / hoher Fettanteil	≠	↑Fett ↑Q6FS
4) Weißzucker	Nährstoffe, EW, Fette eliminiert	≠	↑KH

2) Milchprodukte

- 1) Milch, Milchdrinks, Joghurt, Fruchtmilch
- 2) Butter, Käse
- 3) Mayonnaise, Sahne, Dressings, Creme fraiche
- 4) Margarine (Lätta, becel)
- 5) Quark, Tsaziki, Milchreis
- 6) Milchschnitte&Co, Eis

3) Schweinefleisch

- 1) Fleisch, Gehacktes, Wurstwaren v. d. Theke, Abgepackte Wurst
- 2) Salami, Jagdwurst, Leberwurst, Schinken, Kochschinken, Bierwurst, Leberkäse - uvm.
- 3) Bockwurst, Boulette, Knacker, Bratwurst, Wiener, Grillwurst, Currywurst,
- 4) Bouletten, Döner, Grillwurst, Currywurst

4) Fisch

Alles was kein "MSC" Siegel besitzt

Aquakultur: insbesondere: Pangasius, Lachs, Shrimps, Austern

Büchse: ALLE Ausnahme: Makrele, Hering, Sardinen (Dovgan), Dorschleber, Sardinen (klein)

Glas: ALLE Ausnahme: Matjes, Bismark, Rollmops, Brathering

Tiefgefroren: Vorgewürzte, panierte Filets aller Art, Mikrowellengerichte

Andere: Sushi, Fischbällchen, -bouletten (außer selbstgemacht)

5) Weizenprodukte

- 1) Mischbrot, VK-Brot, Weißbrot, Toast, Brötchen,
- 2) Süßbackwaren, Kuchen, Torte, Kekse, Waffeln, Hanuta, Knoppers&Co
- 3) Paniermehl, Backmischungen, Zwieback
- 4) Salzbackwaren, Cornflakes, Müsli

6) Zuckerwaren

- 1) Schokoriegel (Mars, Snickers&Co), Energie-, Proteinriegel
- 2) Süßigkeiten, Bonbon, Schokolade, Schokoladenüberzug, Gummibärchen, Nimm2, etc.

siehe auch: Milchprodukte, Weizenprodukte, Säfte, Fertigprodukte,

7) Fruchtsäfte, Getränke

- 1) Fruchtsäfte, Cola, Limonade, Energie- und Softdrinks, Schorle, Vitamindrinks
- 2) Fruchtmilch, Kakao, alle Getränke mit Fruchtanteil, alkoholische und alkoholfreie Mixgetränk
- 3) Alkoholische und alkoholfreie Mixgetränke
- 4) Einrührgetränke: KabaFit, Vitamin-C, Kaffeepads, Fertig-Kaffee (3in1),

Ausnahme: Wasser, Kräutertee, Direktsäfte sind OK



4) "TOTES ESSEN" - Industriell hergestellte Lebensmittel

8) Fertiggerichte, Saucen, Mischungen

Suppen/Saucer Fertigsuppen, Saucenpulver, Saucenbinder - Maggi, Knorr
Fertiggerichte: Nudeln, Fleisch (z.B. Roulade, Möhren, Kartoffeln), Knödel, Plinze, Bratkartoffeln,
Salate: Kartoffelsalat, Eiersalat, Nudelsalat und alle Abwandlungen und Größen

9) Dosen, Konserven, Glas,

Alle Fertiggerichte, Suppen, Gemüse, Obst
Ausnahme: **Gemüse + Obst im Glas (ohne Zusatzstoffe)**, z.B. **Bohnen, Erbsen**
Fisch (ohne Zusatzstoffe), z.B. **Makrele, Sardine, Hering (im eigenen Saft)**,

10) Tiefkühlprodukte

Alle Obst, Gemüse, Pizza, Lasagne, Pommes, Backwaren, marinierte bzw. vorgewürzte, panierte Gerichte (Fisch, Fleisch, Geflügel)
Ausnahme: **Beeren, Fisch (MSC Siegel), Geflügel, Wild, Rind (unbehandelt, ungewürzt)**

11) Kunstprodukte

Vegetarisch: _____
Vegan: _____
Tofu / Soja: _____

12) Obst & Gemüse

Obst: nicht saisonal, in Kunststoffverpackung
Gemüse: nicht saisonal, in Kunststoffverpackung

13) Diverse

Fastfood: McDonalds, Döner, Chinese, Burger, Bockwurst, Currywurst, etc.
Fertigspeisen: verpackte Obstsalate, Puffer, Schnitzel & Co,
Knabberzeug: CHIPS, Kekse, Knabberereien & Co.

14) Speziell nährstoffmanipulierte Produkte

Fettreduziert: sind in der obigen Übersicht mit enthalten. Sie sollen den Verbraucher arglistig
Zuckerreduziert: täuschen, indem sie angeblich gesunde Eigenschaften suggerieren.
Light & Diät: Sind komplette Chemieprodukte ohne jegliche natürlichen Bestandteile

Das vollständige Konzept können Sie bei uns erhalten