Einkaufshilfe für die Karenzphase

LEBENSMITTELGRUPPE	ART
Getränke	Mineral-, Tafel- und Heilwasser ohne oder mit wenig Kohlensäure Früchte- und Kräutertee, Kaffee, Getreidekaffee, schwarzer und grüner Tee, Mineralwasser mit Aroma (ungesüßt)
Gemüse (natur, frisch oder tiefgekühlt)	Blumenkohl, Chinakohl, Broccoli, Gurken, Spinat, Zucchini, Spargel, Möhren, gegarte Pilze, Kürbis, Mangold, Pastinaken, Oliven, gelbe und rote Paprika, Tomaten, rote Bete, Feldsalat, Blattsalate, Zuckererbsen, Kartoffeln
Obst und Nüsse (natur, frisch oder tiefgekühlt)	Banane, Rhabarber, Avocado Nüsse, Kokos, Samen
Getreide und Getreideprodukte	Weißbrot, Mischbrot, Vollkornbrot (fein gemahlen), Weizen-, Dinkel-, Roggenbrötchen, Weizen-, Dinkel-, Roggenmehl, Hafer- und Getreideflocken, Cornflakes und Dinkelflakes (ungezuckert), Reis-, Mais- und Dinkelwaffeln
Milch und Milchprodukte (natur, ohne Zusätze wie Frucht oder Zucker)	Trinkmilch, Buttermilch, Dickmilch, Kefir, Joghurt, Quark, Frischkäse, Weich-, Schnitt- und Hartkäse, Mandelmilch, Reismilch, Hafermilch
Fleisch, Geflügel, Fisch, Ei, Wurst	alle Sorten ohne Zusätze
Fett und Öle	alle Pflanzenöle, Butter, Margarine
Snacks	Salzstangen, Nüsse, Traubenzucker, fruktosearme Schokolade und Süßwaren (z. B. Frusano, Frankonia)
Sonstige	Gewürze, Kräuter, Salz, Essig, scharfer und mittelscharfer Senf, Mayonnaise, Brühpulver, Hefe, Backpulver, Gelatine
Süßungsmittel	Traubenzucker, Reissirup, Dinkelsirup, Süßstoffe: Saccharin, Cyclamat, Stevia, Aspartam, Acesulfam, Thaumatin