

Ernährungsprotokoll zur Rotationsdiät

Rotationstag "A"	Datum													Reaktionen : (wenn Platz nicht ausreicht, evtl. Rückseite mit benutzen)	
	gegessen														Fr
Buchweizen gekocht															
Buchweizenbrot, -pfannkuchen, -Waffeln															
Buchweizen roh															
Gemüse															
roh															
Ananas															
Banane *)															
Johannisbeermarmelade *)															
Blattsalate															
Ei															
Fisch (Lachsforelle)															
Geflügel (Huhn)															
Haselnüsse															
Kokosraspeln															
Schafskäse															
Ziegenquark															
Olivenöl															
Apfelessig															
Essigessenz															
Butter															
Margarine															
Vollreis															
geschälter Reis															
Kartoffel															
Sonstiges:															

*) bei Candida-Belastung meiden