

Ernährungsprotokoll zur Rotationsdiät

Rotationstag "C"	Datum													Reaktionen : (wenn Platz nicht ausreicht, evtl. Rückseite mit benutzen)		
	gegessen	Fr.	mit.	ab.	Fr.	mit.	ab.	Fr.	mit.	ab.	Fr.	mit.	ab.			
Amaranth -fladen, -flocked, -popcorn																
Buchweizen - brot																
Erdmandel																
Leinsaat																
Sesam, -salz																
Kartoffeln gekocht, mit Schale; Ofen- m.Schale																
-püree, -puffer, Bratkartoffel																
Fenchel erhitzt																
Karotte erhitzt																
Paprika erhitzt																
Sellerie erhitzt																
Tomate erhitzt, -sosse, -suppe																
Blattsalate																
Apfelessig / Essigessenz																
Fenchel roh																
Karotte roh																
Paprika roh																
Petersilie																
Sellerie roh																
Tomate roh																
Heidelbeermarmelade *)																
Mandarine																
Orange																
Rosinen *)																
Preißelbeermarmelade *)																
Weintrauben *)																
Milch																
Käse																
Quark																
Sauermilchprodukte																
Butter																
Margarine																
Rindfleisch gekocht																
Schlagsahne verdünnt																
Vollkornreis / Reis geschält																
Sonstiges: Bohnenkaffee																

*) bei Candida-Belastung meiden