

## Ernährungsprotokoll zur Rotationsdiät

Rotationstag "D"	Datum										Reaktionen : (wenn Platz nicht ausreicht, evtl. Rückseite mit benutzen)					
	gegessen	Fr.	mit.	ab.	Fr.	mit.	ab.	Fr.	mit.	ab.		Fr.	mit.	ab.		
Hirse gekocht, -flocken, -küchlein																
Roggen gekocht, -brot, -flocken																
Vollreis, frische Reiswaffeln, Reisbrot																
weisser Reis, Reisflocken																
Bohnenkerne gekocht																
Erbsen gekocht																
Gurke erhitzt																
Kichererbsen gekocht																
Kürbiskerne																
Lauch erhitzt, -butter																
Sojabohnen gekocht, -flocken, -milch, -öl																
Tofu, -creme pikant / süss																
Schnittlauch																
Spargel																
Zucchini erhitzt																
Zwiebel erhitzt																
Blattsalate																
Gurke, roh geschält																
Kichererbsensprossen																
Linsensprossen																
Mungbohnenprossen																
Zucchini roh																
Roggensprossen																
Apfelessig / Essigessenz																
Kürbiskernöl																
Carob-butter																
Ahornsirup *)																
Birne erhitzt, -saft, roh																
Erdnussmus																
Himbeere																
Holundersaft, -marmelade *)																
Melone																
Pfirsich																
Zitrone																
Sonstiges:                      Melissentee																

\*) bei Candida-Belastung meiden