

Eine Serviceleistung für Ihre Gesundheit!

Dr. med. Robert M. Bachmann
Postfach 1143 D - 86814 Bad Wörishofen
Tel.: 0049-(0) 8247 - 393- 400
Fax: 0049-(0) 8247 - 393- 199
Mobil-Tel.: 0049-(0) 171 – 6225116
Email: drbachmann@t-online.de
www.drbachmann.de

In zwei Schritten zur gesunden Ernährung !

	Von der stoffwechselbelastenden Zivilisationskost...	zur gesunden Vollwertkost...	oder zur Heilnahrung
Pflanzliche Lebensmittel			
Getreide	Weißes Auszugsmehl, Gebäck aus Feinmehl wie Kuchen, Toren, Weißbrot, Semmeln, Graubrot	Haferflocken, Fertigmüsli, Bircher-Müsli, Vollkorn, Vollkornteigwaren, Vollkornbrot	Frischkornbrei, Sechskornbrei, frisches Getreide: Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Buchweizen, Hirse, Grünkern, Dinkel, Reis, Mais, gekeimte Körner
Obst	Kompott, Obst in Dosen, kandierte Früchte	Frischobst, gefrorenes und gedämpftes Obst	Reichlich Frischobst, Stein-, Beeren- und Kernobst je nach Jahreszeit
Gemüse	Gemüsekonserven, gekochtes Gemüse	Frisches Gemüse als Rohkost, gedünstetes Gemüse, gefrorenes Gemüse, Gargemüse	Alle Stengel-, Wurzel-, Knollen-, Frucht-, Blüten- und Blattgemüse als Rohkost vor der Mahlzeit und als Hauptmahlzeit, seltener gedünstetes Gemüse
Kartoffeln	Veredelungsprodukte, Salzkartoffeln, Chips, Kartoffelfertiggerichte	Pellkartoffeln, Ofenkartoffeln, Folienkartoffeln	Pellkartoffeln in der Folie am besten mit der Schale
Süßspeisen und Süßigkeiten	Feingebäck, Schokolade, Bonbons, Pralinen, Marmelade, Süßspeisen mit viel Zucker, handelsübliches Eis	Sehr sparsam gezuckertes Vollkorngebäck, Imkerhonig als Brotaufstrich und als Süßungsmittel, Obstdicksaft, Ahornsirup, selbstgemachtes Eis	Sparsam Qualitätshonig, süßes Obst Trockenfrüchte, keinen Zucker
Fette und Öle	Feste Fette mit einem hohen Anteil an gesättigten Fetten	Reine, kaltgepresste Pflanzenöle, z. B. Rapsöl, Diät-, Reform-Margarine (frei von gehärteten Fetten)	Hochwertige kaltgepresste Pflanzenöle, wenig Diät-, oder Reformmargarine, kaltgepresstes Olivenöl

Eine Serviceleistung für Ihre Gesundheit – empfohlen von Dr. med. Robert M. Bachmann

Dr. med. Robert M. Bachmann

Postfach 1143, D - 86814 Bad Wörishofen

Tel.: 0049-(0) 8247 - 393- 400, Fax: 0049-(0) 8247 - 393- 199, Mobil-Tel.: 0049-(0) 171 – 6225116

Email: drbachmann@t-online.de, www.drbachmann.de

Tierische Lebensmittel			
Fleisch	Fleisch- und Wurstwaren als Hauptmahlzeit, Fleischextrakte	Magere Fleischsorten, Rind Wild Geflügel, magere Wurstsorten max. 2 x pro Woche	Kein Fleisch und keine Wurst
Fisch	Fettfische wie Aal und Karpfen, paniertes Fisch, Fischfertiggerichte	Magere Fische, wie Forelle, Scholle, Rotbarsch fettarm zubereitet, aber auch Hering, Makrele, Thunfisch, Lachs aufgrund der günstigen Fettzusammensetzung (Ω -3-Fette), max. 2 x pro Woche	Kein Fisch
Eier	Das tägliche Frühstücksei, gebratene Eierspeisen	Frisches Landei	Ab und zu ein Landei als Zutat
Milch und Milchprodukte	H-Milch, Kondensmilch, Milchpulver, Schmelzkäse, fettreicher Käse	Frische Vollmilch, Joghurt, Dickmilch, Kefir, Buttermilch, Molke, Rahm, Quark, nicht zu fetter Käse	Vorzugsmilch und Sauermilchprodukte mit rechtsdrehender Milchsäure, Quark
Fette	Schweineschmalz, Rindertalg, viel Fett zum Braten, Frittiertes, Schmalzgebackenes	Butter als Streichfett und selten erhitzt	Kein tierisches Fett
Getränke	Tafelwässer, Kaffee, Schwarztee, Wein, Bier, Spirituosen, Limonaden, Cola	Leitungswasser, Kräutertee, Malzkaffee, kohlenensäure- und natriumarmes Mineralwasser, Obstwein, wenig Bier, Wein	Quellwasser, Kräutertee, Malzkaffee, keine alkoholischen Getränke
Gewürze	Kochsalz	Würzen mit frischen oder getrockneten Kräutern, Gewürze, wenig Soja-, Worcestershiresauce	Kein Salz, würzen mit frischen Kräutern oder Hefeflocken

Eine Serviceleistung für Ihre Gesundheit – empfohlen von Dr. med. Robert M. Bachmann

Dr. med. Robert M. Bachmann

Postfach 1143, D - 86814 Bad Wörishofen

Tel.: 0049-(0) 8247 - 393- 400, Fax: 0049-(0) 8247 - 393- 199, Mobil-Tel.: 0049-(0) 171 – 6225116

Email: drbachmann@t-online.de, www.drbachmann.de