

Beispiele/Anleitung zu einer basischen Ernährung

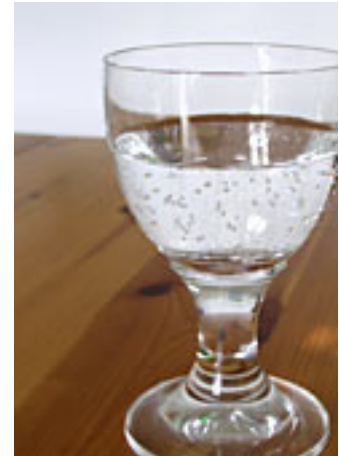
morgens

- nüchtern ein Glas zimmerwarmes basisches Mineralwasser (Gerolsteiner, Apollinaris u.a.)

Frühstück

- **Auswahl:** Vollkornbrot, Bio- o. Diätmargarine, biolog. Aufstrichpasten (Allos, Streich, Tartex u.a.), frischer Obstsalat, geschnittener Apfel, Vollkornmüsli, Joghurt
- Kräutertee ohne Zucker, grüner Tee

(möglichst kein Weißbrot, keine Wurst, kein Quark, wenig Marmelade und Honig, kein Kaffee, wenig schwarzer Tee)



vormittags

- Zwischenmahlzeit mit Obst (Apfel, Banane, Apfelsine u.a.), Schnitte Vollkornbrot mit biolog. Aufstrichpaste (s.o.)
- Kräutertee, Mineralwasser

mittags

- Schwerpunktmäßig viel Kartoffel-/Gemüsemahlzeiten, Gemüseintöpfe, Vollkornnudelgerichte, Naturreis, wenig Fleisch oder Fisch (ca. 2x pro Woche)
- Getränke: Mineralwasser, möglichst basisch (s.o.), kein Alkohol, keine zucker- und coffeinhaltigen Getränke



nachmittags

- Vollkornkekse, Vollkornkuchen, Obstkuchen
- Milchkaffee, Cappuccino

abends

- Vollkornbrot mit Käse, Gemüse (Tomaten, Gurken, Oliven u.a.), warmes Essen wie Vorschläge mittags (s.o.)
- Kräutertee, Grüner Tee, bas. Mineralwasser
- wenig Alkohol (Wein, Bier) mindestens 3-4 Tage/Woche alkoholfrei,
- wenig Süßes



ANDREAS-APOTHEKE • Ihr Partner für Gesundheit

Almsstraße 3 und
Kurzer Hagen 18/20
31134 Hildesheim

Telefon (0 51 21) 91 76-0
Fax (0 51 21) 91 76-23
Freecall (nur aus dem Festnetz)
0800 - 55 808 55

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 8.00 - 19.00 Uhr
Sa 8.00 - 16.00 Uhr

Email: info@andreas-apo.de
Internet: www.andreas-apo.de