

Ohne Weizen

Das dürfen und sollen Sie essen

Frischgemüse	Alle frischen und tiefgefrorenen (Achtung: Zusätze!!) Gemüse (Auberginen, Artischocken, Avocados, Blumenkohl, Bohnen, Broccoli, Brunnenkresse, Chinakohl, Fenchel, Gartenkresse, Gurken, Karotten, Kartoffeln, Kohl (alle Arten), Kohlrabi, Knoblauch, Krautstiele, Lauch, Meerrettich, Paprika, Peperoni, Rote Bete, Schwarzwurzeln, Soja, Spargeln, Spinat, Tomaten, Zucchini, Zwiebeln, etc.)	
Obst	Alle frischen und getrockneten Früchte (Ananas, Äpfel, Aprikosen, Bananen, Beeren, Birnen, Kirschen, Grapefruits, Mandarinen, Mangos, Melonen, Mirabellen, Nektarinen, Orangen, Papayas, Pfirsiche, Pflaumen, Trauben, Zitronen, etc.)	
Salate & Zutaten	Blattsalate, Brunnen- und Gartenkresse, Chicorée, Endiviensalat, Feldsalat, Gurken, Karotten, Knoblauch, Obst- und Apfelessig, Oliven, Radieschen, Rettich, Sojasprossen, Schnittlauch, Tomaten, Zwiebeln	
Milch	Kuhmilch pflanzliche Alternativen zu Kuhmilch (Hafermilch, Reismilch, etc.)	
Milchprodukte	Joghurt, Rahm, Käse, Butter Bei Unverträglichkeit auch die pflanzlichen Alternativen	
Suppen	Bouillons	Gemüsesuppen
Eier	Frische Eier in jeder Form, Eiklar und Eigelb (insofern verträglich!!) Ei-Ersatz (bspw. VollEy, EyGelb, EyWeiss) www.myey.info	
Brot und Backwaren	Sauerteig-Roggen-Vollkornbrot Vollkornknäckebrötchen Brot selber backen mit Dinkelmehl!	Dinkel-Vollkornbrot Glutenfreie Brote
Getreide	Dinkel (Mehl, Flocken) Hirse (Mehl, Flocken) Reis (Mehl, Flocken) Buchweizen Ur-Dinkelmehl weiss, Manor Ur-Dinkelmehl, Migros	Hafer (Mehl, Flocken, Hafermüsli) Mais (Mehl, Flocken, Körner, Stärke) Griess Grünkern Ur-Dinkelmehl Panflor Volg, Landi Ur-Dinkelmehl von Landi Schweiz



Getreide Alle Getreide als ganzes Korn oder als Schrot, Vollkornmehl oder -griess
Hafer-, Roggen-, Dinkel- Hirseflocken
Reis, Quinoa, Amaranth, Buchweizen

Teigwaren Glutenfreie Teigwaren: Barilla Senza Glutina oder Schär
Dinkelteigwaren

Hülsenfrüchte alle Hülsenfrüchte, getrocknet oder ev. auch aus der Dose/Glas

Pilze Champignons, Pfifferlinge, Hallimasch, Shiitake, Morcheln, Steinpilze, etc.

Fleisch, Geflügel Fleisch von Huhn, Gans, Pute, Ente, Tauben und Wachteln
Wild jeder Art
Fleisch von Schaf und Lamm
Fleisch von Rind und Kalb
Geflügelwurst

Essen Sie ihrer Gesundheit zu liebe nicht häufiger als 2x wöchentlich Fleisch!!

Fisch Alle Meeres- und Süsswasserfische
Austern und alle anderen Muschelarten
Tintenfisch oder Calamari ohne Panade
Krabben, Shrimps, Garnelen, Hummer und andere Krebstiere
Fischkonserven im eigenen Saft und in hochwertigem Öl

Vorsicht: Paniermehl enthält Weizen!

Fleischersatz Tofu
Soja Gehacktes und Klösse
Cornatur-Produkte (Migros) Sojafleisch und -wurst
Lupine
Délicorn-Produkte (Coop)

Vorsicht bei Cornatur und Délicorn, gewisse Produkte sind paniert (enthält Weizen) oder auf Weizen-Basis!

Nüsse, Kerne & Samen Cashewnüsse
Erdnüsse
Mandeln
Kokosnuss, Kokosflocken
Kürbiskerne
Leinsamen

Nussmuss aus dem Reformhaus
Haselnüsse
Pistazien
Sonnenblumenkerne
Walnüsse
Sesam

Öle & Fette Kalt gepresste Pflanzenöle, Öle aus Samen und Keimen (Olivenöl, Rapsöl, Kokosöl, Leinöl, Kürbiskernöl, Sesamöl, Traubenkernöl, etc.)
Margarine



Cerealien	Cornflakes Rice Krispies Dinkelpops	Hafer- /Dinkelflocken Hafernüssli
Süsses	Schwarze Schokolade Stevia Agavendicksaft Ahornsirup Malzextrakt Mandelmus	Milchschokolade Süssstoffe ohne Kohlenhydrate (Acesulfam, Aspartam, Cyklamat, Saccharin) sparsam mit Süsstoffen!! Kakao
Gewürze	alle Frischkräuter Gemüse-Bouillon, Morga	Herbamare, A. Vogel Cenovis Paste und flüssig
Getränke	Wasser Tee (Kräuter, Lapacho, Mate, ...)	Mineralwasser Gemüsesäfte
Schoppen	Bisoya, Bimbosan	Aptamil Soja, Milupa
Breie	Soja Vollkorn, Morga Bio Hirsebrei, Holle Bio Haferflockenbrei, Holle	Bio Reisschleim, Morga Bio Dinkelbrei, Holle Bio Baby Griesbrei, Holle

Kann Spuren von Weizen enthalten / Kann Weizen enthalten

Dieser Hinweis taucht in der Regel auf, wenn der Hersteller nicht ausschließen kann, dass in den Produktionsanlagen trotz Reinigung Reste anderer Produkte, die Weizen beinhalten, zurück bleiben und sich somit in andere Produkte einmischen. Ich gehe davon aus, dass Weizen rezeptorisch nicht vorgesehen ist, und deshalb betrachte ich solche Produkte als Weizenfrei.



Das sollten Sie möglichst selten oder gar nicht essen

Milch/Milchprodukten	Birchermüesli enthält Weizen	
Früchte	Keine Fruchtwähen, Erdbeertörtchen, Fruchtjalousien, Patisserie	
Brote / Gebäck	Gekauftes Brot mit der Bezeichnung „Dinkel“ enthält nebst Dinkel meistens auch Weizen, als Verunreinigung von der Backstube. Keine fertigen Sandwichs, keine belegten Brote.	
Getreide	Getreidestängel, Müeslimischungen	
Gewürze	Viele Fertiggewürze (auch Bouillon) können Weizen enthalten	
Suppen / Saucen	Viele Suppen-, Saucenkonzentrate und Bouillon enthalten als Füll- und Binde mittel Weizen	
Fleisch & Wurstwaren	Schweinefleisch, Wurst aus Schweinefleisch, Schinken, Speck, Salami Keine Fischstäbli, Paniermehl enthält Weizen Kein Fisch oder Fleisch im Teig, keine tiefgefrorenen Fische mit Sauce	
Getränke	selten: Kaffee schwarzer Tee light-Getränke	komplett verzichten: Ovo und viele andere Schokogetränke Weizenbier Whiskey