

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.myei.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 Süßstoffen!! 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, zurückbleiben 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, Fruchtlalousien, 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 Bindemittel Weizen	
Fleisch & Wurstwaren	Schweinefleisch, Wurst aus Schweinefleisch, Schinken, Speck, Salami Keine Fischstäbchen, 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