

# 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, Zucchetti, 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)	<a href="http://www.myey.info">www.myey.info</a>	
Brot und Backwaren	Sauerteig-Roggen-Vollkornbrot Vollkornknäckebrot Brot selber backen mit Dinkelmehl!	Dinkel-Vollkornbrot Glutenfreie Brote	
Getreide	Dinkel (Mehl, Flocken) Hirse (Mehl, Flocken) Reis (Mehl, Flocken) Buchweizen	Hafer (Mehl, Flocken, Hafernüssli) Mais (Mehl, Flocken, Körner, Stärke) Griess Grünkern	
	Ur-Dinkelmehl weiss, Manor Ur-Dinkelmehl, Migros	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 Sojafleisch und -wurst  
Soja Gehacktes und Klösse Lupine  
Cornatur-Produkte (Migros) Délicorn-Produkte (Coop)

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

---

Nüsse, Kerne & Samen Cashewnüsse Nussmuss aus dem Reformhaus  
Erdnüsse Haselnüsse  
Mandeln Pistazien  
Kokosnuss, Kokosflocken Sonnenblumenkerne  
Kürbiskerne Walnüsse  
Leinsamen 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, Aspatam, Cyklamat, Saccharin) <b>sparsam mit Süßstoffen!!</b> 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	Bircher Müesli 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 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