

Wochenplan*

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgens	Haferkleie+Samen Brokkoli (zB gefroren)	Schwarze Wilde Reis Spinat (zB gefroren)	Amaranth+Samen Bohnen (zB gefroren)	Hirse/Buchweizen/Mais + Samen Brokkoli (zB gefroren)	Haferkleie+Samen Blumenkohl (zB gefroren)	Schwarzer quinoa +Samen+ Zuckererbsen (zB gefroren)	Amaranth+Samen Bohnen (zB gefroren)
Mittags	Rote Bohnen+Reiss Kohl	Kicherbsen Grünkohl	Mungbohnen Salat	Grüne Linsen mit Reis Savoy Kohl	Schwarze Kicherbsen Kohl (zB Frühlingskohl)	Hummus Herzsalat + Gurke	Gemischte Hülsenfrüchte Kohl
Abends	Hühnerleber Rosenkohl (zB gefroren)	Lachs Brokkoli	Zwiebelsteak Blumenkohl	Hühnerherzen oder Rinderfleisch Lauch	Gebratener Herring Rosenkohl	Ofen gebackenes Huhn gemischtes Gemüse	Lamm Brokkoli
Zwischen Mahlzeit	Gemüse: Gurken, Salaten, kohl + eventuel Hülsenfrüchte dazu	Gemüse: Gurken, Salaten, kohl + eventuel Hülsenfrüchte dazu	Gemüse: Gurken, Salaten, kohl + eventuel Hülsenfrüchte dazu	Gemüse: Gurken, Salaten, kohl + eventuel Hülsenfrüchte dazu	Gemüse: Gurken, Salaten, kohl + eventuel Hülsenfrüchte dazu	Gemüse: Gurken, Salaten, kohl + eventuel Hülsenfrüchte dazu	Gemüse: Gurken, Salaten, kohl + eventuel Hülsenfrüchte dazu
Nahrungs- ergänzungen	2x Kalzium Kaps. 2 x Multi Mineralien Kaps.	2x Kalzium Kaps. 2 x Multi Mineralien Kaps. 1 x Vitamin B- Komplex	2x Kalzium Kaps. 2 x Multi Mineralien Kaps. 2 x Vitamin D3 Tropfen 2000 IU	2x Kalzium Kaps. 2 x Multi Mineralien Kaps.	2x Kalzium Kaps. 2 x Multi Mineralien Kaps. 1 x Eisen Kapsel	2x Kalzium Kaps. 2 x Multi Mineralien Kaps. 1 x Vitamin B komplex	2x Kalzium Kaps. 2 x Multi Mineralien Kaps. 2 x vitamin D3 Tropfen 2000 IU

* Der Tabelle gibt ein grober Überblick darüber wie ein wöchentlicher Lebensmittelplan für Kandidatenpatienten aussehen kann. Die Zusammensetzung des Wochenplans ist sehr individuell, je nachdem, welche Lebensmittel toleriert werden, und generalisierungen ist deshalb schwierig. Öle und Gewürze können nach Geschmack und Toleranz zugesetzt werden und die Lebensmitteln können gekocht, gebraten, gebacken oder roh gegessen werden. Die Diät soll hauptsächlich aus Kohl, Fleisch, Fisch und Samen/Nüsse bestehen. Hülsenfrüchte nach den Nährstoffbedarf. Der Morgenbrei ist wichtig, weil es variation im Diät sichert, aber der Menge darf nicht zu groß werden wegen zu vielen leichtverdaulichen Kohlenhydraten. Viele Patienten können Gluten und Hefe-freies Brot genießen, zum Beispiel aus Quinoa, Hafer, Amaranth und Buchweizenmehl, aber die Menge darf nicht zu groß werden.