

Wichtigste Regeln der Eliminationsdiät

Woche 3- 6

1. Vermeiden:

- Gluten
- Milchprodukte, Tierische Produkte
- Nachtschattengewächse
- Soja, Mais
- Orangen, Erdnüsse

2. Sehr starke **Reduktion**: Zucker, Coffein & Alkohol

3. **Trinken** 2-3 l/Tag

(Zitronen) -Wasser, Ingwerwasser (-tee), Kräutertee

4. **Basische Ernährung**:

- **Täglich: Basendrink, Basenbrühe**
- **Täglich: Grüner Smoothie,**
- Gemüse roh, Gemüse gedünstet
- wenig Eiweiß, wenig Kohlenhydrate

5. Zwischenmahlzeiten/**Snacks** beachten

6. **Unterwegs**: Snacks/Essen für Notfall mitnehme

7. **1x/Woche Reis-Entlastungstag** (siehe Rezept)