

Wichtigste Regeln der Eliminationsdiät in der Wiedereinführungsphase

Woche 7- 12

Die Regeln gelten weiter. Zusätzlich immer ein Lebensmittel testen nach Plan. Nach Testen wieder Testlebensmittel für Rest der Testphase (bis Woche 12) weglassen.

1. Vermeiden:

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

2. Sehr starke **Reduktion**: Zucker, Coffein & Alkohol weiterhin, selten mal Ausnahme Coffein (vorher Testen)

3. Trinken 2-3 l/Tag

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

4. Basische Ernährung:

- **Basendrink, Basenbrühe**: anfangs noch täglich, ausschleichen, danach **Sango-Meereskorallenpulver**
- **Täglich: Grüner Smoothie**,
- **Gemüse** roh, Gemüse gedünstet
- **mehr Eiweiß, etwas mehr Kohlenhydrate**

5. Zwischenmahlzeiten/**Snacks** beachten

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

www.marieluiseoemer.com