

Eine Serviceleistung für Ihre Gesundheit!

**Dr. med. Robert M. Bachmann**  
Postfach 1143 D - 86814 Bad Wörishofen  
Tel.: 0049-(0) 8247 - 393- 400  
Fax: 0049-(0) 8247 - 393- 199  
Mobil-Tel.: 0049-(0) 171 – 6225116  
Email: drbachmann@t-online.de  
www.drbachmann.de

## In zwei Schritten zur gesunden Ernährung !

	Von der stoffwechselbelastenden Zivilisationskost...	zur gesunden Vollwertkost...	oder zur Heilnahrung
<b>Pflanzliche Lebensmittel</b>			
<b>Getreide</b>	Weißes Auszugsmehl, Gebäck aus Feinmehl wie Kuchen, Toren, Weißbrot, Semmeln, Graubrot	Haferflocken, Fertigmüsli, Bircher-Müsli, Vollkorn, Vollkornteigwaren, Vollkornbrot	Frischkornbrei, Sechskornbrei, frisches Getreide: Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Buchweizen, Hirse, Grünkern, Dinkel, Reis, Mais, gekeimte Körner
<b>Obst</b>	Kompott, Obst in Dosen, kandierte Früchte	Frischobst, gefrorenes und gedämpftes Obst	Reichlich Frischobst, Stein-, Beeren- und Kernobst je nach Jahreszeit
<b>Gemüse</b>	Gemüsekonserven, gekochtes Gemüse	Frisches Gemüse als Rohkost, gedünstetes Gemüse, gefrorenes Gemüse, Gargemüse	Alle Stengel-, Wurzel-, Knollen-, Frucht-, Blüten- und Blattgemüse als Rohkost vor der Mahlzeit und als Hauptmahlzeit, seltener gedünstetes Gemüse
<b>Kartoffeln</b>	Veredelungsprodukte, Salzkartoffeln, Chips, Kartoffelfertiggerichte	Pellkartoffeln, Ofenkartoffeln, Folienkartoffeln	Pellkartoffeln in der Folie am besten mit der Schale
<b>Süßspeisen und Süßigkeiten</b>	Feingebäck, Schokolade, Bonbons, Pralinen, Marmelade, Süßspeisen mit viel Zucker, handelsübliches Eis	Sehr sparsam gezuckertes Vollkorngebäck, Imkerhonig als Brotaufstrich und als Süßungsmittel, Obstdicksaft, Ahornsirup, selbstgemachtes Eis	Sparsam Qualitätshonig, süßes Obst Trockenfrüchte, keinen Zucker
<b>Fette und Öle</b>	Feste Fette mit einem hohen Anteil an gesättigten Fetten	Reine, kaltgepresste Pflanzenöle, z. B. Rapsöl, Diät-, Reform-Margarine (frei von gehärteten Fetten)	Hochwertige kaltgepresste Pflanzenöle, wenig Diät-, oder Reformmargarine, kaltgepresstes Olivenöl

**Eine Serviceleistung für Ihre Gesundheit – empfohlen von Dr. med. Robert M. Bachmann**

Dr. med. Robert M. Bachmann

Postfach 1143, D - 86814 Bad Wörishofen

Tel.: 0049-(0) 8247 - 393- 400, Fax: 0049-(0) 8247 - 393- 199, Mobil-Tel.: 0049-(0) 171 – 6225116

Email: drbachmann@t-online.de, www.drbachmann.de

<b>Tierische Lebensmittel</b>			
<b>Fleisch</b>	Fleisch- und Wurstwaren als Hauptmahlzeit, Fleischextrakte	Magere Fleischsorten, Rind Wild Geflügel, magere Wurstsorten max. 2 x pro Woche	Kein Fleisch und keine Wurst
<b>Fisch</b>	Fettfische wie Aal und Karpfen, paniertes Fisch, Fischfertiggerichte	Magere Fische, wie Forelle, Scholle, Rotbarsch fettarm zubereitet, aber auch Hering, Makrele, Thunfisch, Lachs aufgrund der günstigen Fettzusammensetzung ( $\Omega$ -3-Fette), max. 2 x pro Woche	Kein Fisch
<b>Eier</b>	Das tägliche Frühstücksei, gebratene Eierspeisen	Frisches Landei	Ab und zu ein Landei als Zutat
<b>Milch und Milchprodukte</b>	H-Milch, Kondensmilch, Milchpulver, Schmelzkäse, fettreicher Käse	Frische Vollmilch, Joghurt, Dickmilch, Kefir, Buttermilch, Molke, Rahm, Quark, nicht zu fetter Käse	Vorzugsmilch und Sauermilchprodukte mit rechtsdrehender Milchsäure, Quark
<b>Fette</b>	Schweineschmalz, Rindertalg, viel Fett zum Braten, Frittiertes, Schmalzgebackenes	Butter als Streichfett und selten erhitzt	Kein tierisches Fett
<b>Getränke</b>	Tafelwässer, Kaffee, Schwarztee, Wein, Bier, Spirituosen, Limonaden, Cola	Leitungswasser, Kräutertee, Malzkaffee, kohlenensäure- und natriumarmes Mineralwasser, Obstwein, wenig Bier, Wein	Quellwasser, Kräutertee, Malzkaffee, keine alkoholischen Getränke
<b>Gewürze</b>	Kochsalz	Würzen mit frischen oder getrockneten Kräutern, Gewürze, wenig Soja-, Worcestershiresauce	Kein Salz, würzen mit frischen Kräutern oder Hefeflocken

**Eine Serviceleistung für Ihre Gesundheit – empfohlen von Dr. med. Robert M. Bachmann**

Dr. med. Robert M. Bachmann

Postfach 1143, D - 86814 Bad Wörishofen

Tel.: 0049-(0) 8247 - 393- 400, Fax: 0049-(0) 8247 - 393- 199, Mobil-Tel.: 0049-(0) 171 – 6225116

Email: drbachmann@t-online.de, www.drbachmann.de