

Reflux-Klinken Kühlschrank - Karten Gemüse



- Kartoffeln
- Brokkoli
- Kohl
- Karotten
- grüne Bohnen
- Erbsen
- Rettich
- Spargel
- Salatsorten
- Fenchel
- Artischocken
- Gurke
- Spinat
- Aubergine
- Linsen
- Zucchini
- Spargel
- Kürbis
- Kohlrabi
- Rote Beete
- Steckrüben
- Süßkartoffeln



- Zwiebel
- Lauch Zwiebeln
- Radieschen
- Pommes frites
und anderes
Frittiertes
- Kartoffelpuffer
- Kroketten
- Kartoffelbrei
- Kartoffelsalat
- Knoblauch
- Porree
- Sauerkraut
- Pilze
- Salate
(scharf/sauer)



Reflux-Klinken

Kühlschrank - Karten

Obst



- Äpfel (getrocknet/frisch)
- Bananen
- Birnen
- Pfirsiche
- Melonen
- Erdbeeren
- Weintrauben
- Blaubeeren
- Himbeeren
- Cranberries (getrocknet)
- Pflaume
- Mango
- Papaya



- Orangen
- Zitronen
- Grapefruit
- Preiselbeeren
- Mandarine
- Sauerkirschen
- Kiwi
- Nektarine
- Ananas
- Obstkonserven (gezuckerte)
- Obstmus
- Marmeladen



Reflux-Klinken

Kühlschrank - Karten

Fleisch&Wurst



- Hackfleisch (Rind, mager)
- Steak
- Schweinerücken
- Rinderfilet
- Hühnerbrust
- Schweinefilet
- Putenfleisch
- Wurst (mager)
- Corned Beef
- Kassler
- Kochschinken
- Rohschinken
- Wiener
- Rührei (in Butter gebraten)
- Spiegeleier



- Hackfleisch (fett)
- Fleisch (frittiert, paniert durchwachsen, fett stark gebraten)
- Bauchspeck
- Eisbein
- Leberwurst
- Mettwurst
- Weißwurst
- Salami
- Schinkenspeck
- Mortadella
- Fleischwurst
- Bockwurst
- Bratwurst
- Blutwurst
- Leberkäse
- Nackensteak

Reflux-Klinken

Kühlschrank - Karten

Molkereiprodukte



- Fetakäse
- Schafskäse
- Ziegenkäse
- Frischkäse (fettfrei)
- Sauerrahm (Magerstufe)
- Harzer Käse
- Schnittkäse (30-40% Fett)
- Weichkäse (30-40% Fett)
- Milch (1,5 % Fett)
- Buttermilch
- Magerquark
- Naturjoghurt (1,5 % Fett)
- Sojakäse (fettarm)
- Butter



- Eiscreme
- Frischkäse (fett)
- Sauerrahm (fett)
- Milch 3,5 %
- Naturjoghurt 3,5 %
- Sahnequark
- Mascarpone
- Sahne
- Schmand
- Creme fraiche
- Schnittkäse 40% plus
- Weichkäse, 40% plus
- Mozzarella
- Pudding
- Milchreis
- Fruchtjoghurt
- Fruchtquark
- Kakaodrinks
- Fruchtbuttermilch
- Milchshake



Reflux-Klinken

Kühlschrank - Karten

Getreideprodukte



- Müsli
- Kleie
- Haferflocken)
- Butterkeks
- Brezeln
- Reiswaffeln
- Hirse
- Vollkornbrot
- Knäckebröt
- Vollkornbrötchen
- Zwieback
- Porridge
- Vollkornnudeln
- Hartweizennudeln
- Vollkornreis
- Couscous
- Quinoa



- Getreideprodukte mit Fett
- Fettgebackenes (z.B. Berliner)
- frisches Brot
- Weißbrot
- Toastbrot
- Kuchen
- Nudeln scharfe/fettige Saucen)



Reflux-Klinken

Kühlschrank - Karten

Getränke



- Wasser
- Apfelsaft (zuckerreduziert)
- Kräutertees
- Kaltgetränke (ohne Zitrusfrüchte)
- Magermilch
- Buttermilch
- Kaffee (1-2 Tassen/Tag)
- Tee (ungezuckert)

- koffeinhaltige Getränke
- Vollmilch
- Alkohol
- kohlesäurehaltige Getränke
- Orangensaft
- Zitronensaft
- Tomatensaft
- Grapefruitsaft
- sehr zuckerhaltige Säfte
- kalte Getränke
- heiße Getränke



Reflux-Klinken

Kühlschrank - Karten

Dressings & Gewürze



- Salatdressing ohne/wenig Fett
- Kräuter
- Basilikum
- Thymian
- Salbei
- Oregano
- Tiefkühlkräuter
- Trockenkräuter
- Hummus
- milde Soßen
- Olivenöl
- Rapsöl
- Walnussöl
- Leinöl
- Sojasauce

- Salatdressing mit Sahne
- Mit Essig & Öl
- Mayonnaise
- Ketchup
- Chili
- Curry
- Knoblauchpulver
- Zwiebelpulver
- Pfeffer
- Cayennepfeffer
- Paprika
- Senf



Reflux-Klinken

Kühlschrank - Karten

Fisch & Meeresfrüchte



- Fisch
ohne Fett, gedünstet
- Thunfisch
- Forelle
- Heilbutt
- Kabeljau
- Karpfen
- Scholle
- Seezunge
- Steinbutt
- Garnelen
- Krabben
- Tintenfisch
- Muscheln



- Fisch
- paniert
- geräuchert
- in Sahnesauce
- Aal
- Hering
- Makrele



Reflux-Klinken

Kühlschrank - Karten

Snacks und Süßigkeiten



- Nüsse
(ohne Fett geröstet)
- Butterkekse
- Reiskekse
- Brezeln
- Gummibärchen
- Kartoffelchips
(fettarme gebackene)



- Schokolade
- BonBons
- Backwaren
mit Zucker
- Eiscreme
- Kartoffel Chips
- Erdnuß Flips
- Club Kracker
- Käse Kracker
- Salzgebäck
- Nüsse
(gesalzene)
- Tortillachips

