



Biosonie

Candida Albicans

Um den Candida Albicans besser energetisch in den Griff zu bekommen, ersuchen wir Sie folgende Empfehlungen einzuhalten:

Nicht erlaubte Lebensmittel

-  **Zucker**
Generell kein Zucker, d.h. weder weißer, noch Rohr-, Frucht- oder Traubenzucker, kein Honig
-  **Hefe**
Gebäck und Brot, sowie die Suppenwürze mit Hefe bzw. Hefeextrakt, Bier und Alkohol
-  **Weizen**
Brot, Gebäck, Nudeln, Suppeneinlagen und Brösel, sowie alle Produkte mit weißem Mehl
-  **Obst**
Keine Marmelade, keine Säfte, kein Fruchtjoghurt, kein Fruchtee
-  **Schweinefleisch**
Alle Produkte aus Schweinefleisch meiden z.B. Wurstsorten, Schinken, Faschiertes

Erlaubte Lebensmittel

-  **Gemüse, Salat, Eier**
-  **Fisch**
-  **Fleisch**
Geflügel-, Rind-, Wildfleisch
-  **Brot**
Dinkelbrot, Roggenbrot
-  **Teigwaren**
Teigwaren aus Dinkel- oder Roggenmehl, Mais, Reis, Amaranth, Quinoa
-  **Kartoffel**
Kartoffel und Kartoffelprodukte
-  **Nüsse, Hülsenfrüchte**
Bohnen, Erbsen, Linsen
-  **Erlaubtes Obst**
saure Äpfel, Ananas, Mango, Papaya

WICHTIG:

Kohlenhydrate sollten nur in geringen Mengen verzehrt werden - bitte bevorzugen Sie Vollkornprodukte! Wenn keine energetische Milchunverträglichkeit vorliegt, dann können Milchprodukte ohne Zucker verzehrt werden, ein alternativer Butteraufstrich wäre die blaue Becel oder die Alsan. Zuckerersatzstoffe sollten nach Möglichkeit ebenfalls gemieden werden.

Da kein Obst verzehrt werden sollte, empfehlen wir die Einnahme von einem Vitamin- und Spurenelemente Produkt, wie das bei uns erhältliche Pure Encapsulation. Dies ist keine Ernährungsberatung.

Wenn Sie unsere Empfehlungen einhalten, wird sich schneller ein Erfolg einstellen - DANKE!

Viel Erfolg wünscht Ihnen das Team von Biosonie

www.biosonie.com