

Meine CED

Einkaufsliste für den akuten Schub

- ☐ Tee (Fenchel, Kamille, Schwarzer, Grüner, Kräuter)
- ☐ Zwieback, Reiswaffeln, Toast
- ☐ Reis (parboiled), Kartoffeln, Nudeln
- ☐ Reis-, Hirse- oder Haferschmelzflocken
- ☐ Mandelmehl, Grieß
- ☐ Fettfreie Brühe
- ☐ Bananen, Äpfel
- ☐ Möhren, Kürbis, Zucchini
- ☐ Babykostgläschen (eignen sich auch als Zusatzproviant auf Reisen)
- ☐ Kleine Dosen/Gläser mit Gemüse, Obstkompott, Fruchtgelee
- ☐ Tiefkühl-Heidelbeeren/-Erdbeeren, Tiefkühlgemüse (Spinat u. a.)
- ☐ Eier
- ☐ (H-)Milch (evtl. laktosearm), Butter, Naturjoghurt, Magerquark, Skyr, Hüttenkäse
- ☐ Tiefkühlfisch (ohne Panade), fettarmes Fleisch, Geflügel
- ☐ Magerer Aufschnitt (Geflügelbrust, gekochter Schinken)
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

