

Beispiele für schwer bzw. leicht verdauliche Lebensmittel

Leicht Verdaulich	Weiß- und Mischbrot
	Körnerbrot
	Brötchen
	Milch
	Joghurt
	Schnittkäse
	Camembert
	Butter
	Kartoffeln
	Nudeln
	Reis
	Knödel
	Tee: Schwarzer-, Kräuter-, Früchtetee
	Äpfel, Bananen, Orangen, Kiwi, Melone, Mandarinen
	Erdbeeren
	Honig, Marmelade, Rübenkraut
Aubergine, Tomaten, Zucchini, Möhren, Blumenkohl Brokkoli, Kohlrabi, Spinat, Mangold, Fenchel, Blattsalate	

Schwer Verdaulich	Hülsenfrüchte
	Kohlsorten (wie Weißkohl, Wirsing, Rosenkohl, Rotkohl, Grünkohl, Sauerkraut, Paprika)
	Gurkensalat
	Frittierte und fette Speisen
	Räucherwaren
	Getränke mit Kohlensäure
	Süße und fette Backwaren
	Zwiebeln
	Knoblauch
	Pommes frites
	Hart gekochte Eier
	Frisches Brot
	Kaffee
	Kohlsalate
	Mayonnaise
	stark gewürzte Speisen
	zu heiße und zu kalte Speisen
	stark angebratene Speisen
	Pilze
	unreifes Obst
Steinobst	