

# ERNÄHRUNGSPLAN BEI COLITIS ULCEROSA

## Suppen

Hirsesuppe  
Haferflockensuppe  
Buchweizensuppe  
Tomatensuppe

## Salate

Gemischte Salate

## Hauptspeisen

Reis  
Kartoffel  
Süßkartoffel  
Zwieback  
Quinoa

## Getränke

Buttermilch (verdünnt)  
Kräutertees  
Leitungswasser

## Gemüse

Okra, Melanzani, Zucchini  
Gurken, Spinat, Avocado, Porrée  
Kürbis, Karotten, Tomaten, usw.

## Nachspeisen

Bananen, Mangos, Papaya,  
Melonen, Pfirsiche, Marillen  
Honig

Brokkoli, Kohlgemüse  
(je nach Verträglichkeit)

Beeren, Äpfel, Birnen  
(je nach Verträglichkeit)

## Sonstiges

Sauerrahm  
Tofu

## Öle & Fette

Butter  
Olivenöl

### **\*Verboten:**

Zwiebel, Knoblauch, Zitrusfrüchte, Schwarztee, Milch, Milchprodukte, Obst- und Gemüsesäfte, Ingwer, Nüsse, Eier, Mineralwasser, Süßspeisen, Schokolade, Kekse, Eis, Zucker, usw.

*\*vor allem in den ersten zwei Wochen, danach mit Vorsicht zu genießen.*

### **Strengstens verboten:**

Kaffee, Alkohol, Fertiggerichte, Fast Food

*Dieser Ernährungsplan hat bei mir persönlich einen Heilungsprozess eingeleitet, was aber nicht bedeutet, dass diese Therapieform auch für andere Personen geeignet ist. Es besteht somit keine Gewährleistung oder Erfolgsgarantie!*