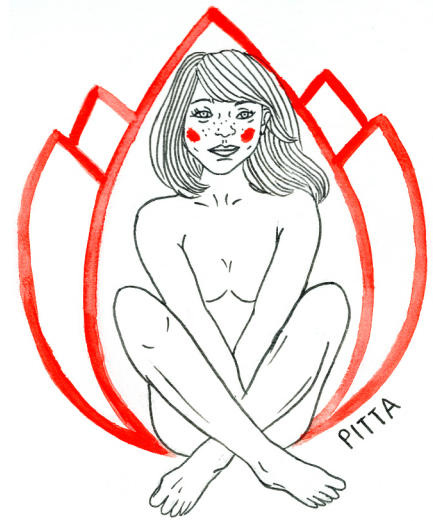


# PITTA DIÄT BEI SENSIBLER HAUT

Esse am Tag Mahlzeiten, die aus 50% Vollkorn, 20% Eiweiß und 20 bis 30% frischem Gemüse und Obst bestehen.

Die Lebensmittel sollten die Eigenschaften kühl und schwer haben. Außerdem ist es wichtig, regelmäßig Wasser zu trinken, am besten ohne Kohlensäure. Salzige, heiße, scharfe und fettige Lebensmittel, saures Obst, Joghurt, Tomaten und Essig solltest du vermeiden.



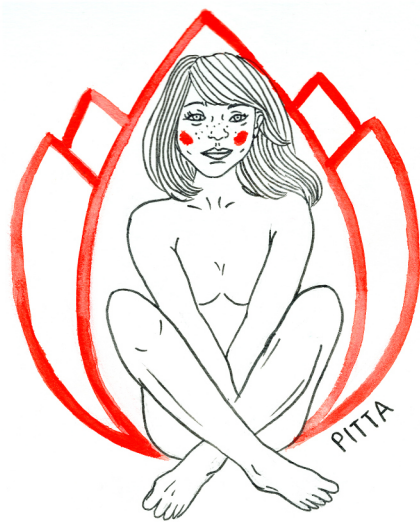
@tinadiy

## DO

## DON'T

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                   |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Gemüse   | Artischocken, Blattgemüse, Blattkoriander (süß und bitter), Blumenkohl, grüne Bohnen, Brokkoli, Erbsen, Fenchel, Grünkohl, gekochte Karotten, Kohl, Kopfsalat, Kürbis, gekochter Lauch, Löwenzahnblätter, bittere Melonen, Okra, Paprika, Pastinaken, Petersilie, Pilze, gekochter Rettich, Rosenkohl, rote Beete, Salat, Sellerie, Spargel, Sprossen, Spinat (gekocht), Süßkartoffel, Weizengras, Zucchini. | Scharfes, Auberginen, grüne Chilies, rohe Karotten, Knoblauch, frischer Mais, Meerrettich, grüne Oliven, Radieschen, rohe Rote Beete, Senfblätter, Spinat, Tomaten, rohe Zwiebel. |
| Früchte  | Süßes Obst, Ananas, süße Äpfel, süße Apfelsinen, Aprikosen, Avocado, Backpflaumen, Beeren, Birnen, Datteln, reife Feigen, Granatapfel, Kirschen, Kokosnuss, rote und violette Trauben, reife Mangos, Melonen, süße Orangen, süße Pflaumen, Rosinen, Wassermelonen.                                                                                                                                           | Saures Obst, Bananen, Erdbeeren, Grapefruits, Papayas, Pfirsiche, Preiselbeeren, Tamarinde, grüne Trauben, Zitronen.                                                              |
| Getreide | Amaranth, Basmatireis, Gerste, trockene Getreideflocken, Granola, Haferkleie, Hartweizenmehl, Tapioka, Teigwaren, Weizen(kleie).                                                                                                                                                                                                                                                                             | Buchweizen, Hefebrot, Hirse, Mais, brauner Reis, Roggen.                                                                                                                          |

DO



@tinadiy

DON'T

|                    |                                                                                                                                |                                                                                                                                      |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hülsenfrüchte      | Adukibohnen, schwarze und weiße Bohnen, Kichererbsen, Kidneybohnen, braune und rote Linsen, Limabohnen, Mungbohnen Soja, Tofu. | Miso, Sojasoße, Tur-Dal, Urad-Dal.                                                                                                   |
| Milchprodukte      | Ungesalzene Butter, Ghee, Hafermilch, Hüttenkäse, Käse, Kuhmilch, Sojamilch.                                                   | Buttermilch, Hartkäse, frozen Joghurt, Fruchtjoghurt, saure Sahne.                                                                   |
| Tierische Produkte | Eiweiß, helles Hühnerfleisch, Pute, Shrimps, Süßwasserfische, Wild.                                                            | Eigelb, Ente, dunkles Hühnerfleisch, Lachs, Lamm, Meeresfrüchte, Sardinen, Schwein, Thunfisch.                                       |
| Gewürzbeilagen     | Süße Chutneys, frischer Koriander, Limetten, schwarzer Pfeffer.                                                                | Chilischoten, Essig, Ketchup, Limetten- und Mangopickles, Mayonnaise, Meeresalgen, Rotalgen, Schalotten, Schokolade, Sojasoße, Tang. |
| Nüsse              | Eingeweichte und geschälte Mandeln, Kokosnuss.                                                                                 | Cashewnüsse, Erdnüsse, Haselnüsse, Paranüsse, Pekannüsse, Pinienkerne, Pistazien, (schwarze) Walnüsse.                               |
| Samen              | Leinsamen, Kürbiskerne, ungesalzenes Popcorn, Sonnenblumenkerne.                                                               | Sesam, Tahin.                                                                                                                        |
| Öle                | Ghee, Nachtkerzen-, Oliven-, Raps-, Soja-, Sonnenblumen- und Walnussöl.                                                        | Aprikosen-, Distel-, Mais-, Mandel- und Sesamöl.                                                                                     |
| Süßungsmittel      | Ahornsirup, Fruktose, Gerstenmalz, Reissirup, Säfte, Sirup.                                                                    | Honig, Melasse.                                                                                                                      |

DO



@tinadiy

DON'T

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Getränke und Tees | <p>Aloe Vera Saft, Ananassaft, Apfelsaft, Aprikosennektar, Bier (ab und zu), Birnensaft, Beeren- und Karottensaft, Carob, Chai, Gemüsebrühe, Gemüsesaft, Getreidekaffee, Kirschsafft, Mandelmilch, kalte Milchgetränke, Mangosaft, Pfirsichnektar, Reismilch, schwarzer Tee, Sojamilch, Traubensaft.</p> <p>Kräutertees: alle herben Tees, Alfalfa, Bancha, Beinwell, Borretsch, Brombeere, Chrysantheme, echter Eibisch, Erdbeere, Fenchel, Gerste, Haferstroh, Hibiskus, Himbeere, Holunderblüte, Hopfen, frischer Ingwer, Jasmin, Kamille, echte Katzenminze, Klette, Kukicha, Lavendel, Löwenzahn, Maisfäden, grüne Minze, Nessel, Orangenschale, Passionsblume, Pfefferminze, Rotklee, Safran, Sarsaparilla, Schafgarbe, Süßholz, Veilchen, kleines Wintergrün, Zichorie, Zitronengras, Zitronenmelisse.</p> | <p>Hochprozentiger Alkohol, saure Säfte, Ananassaft, Apfelwein, saurer Beerensaft, Eistee, koffeinhaltige, kohlen säurehaltige oder eiskalte Getränke, Grapefruitsaft, Kaffee, Karottensaft, saurer Kirschsafft, Limonade, Orangensaft, Misobrühe, Papayasaft, Preiselbeersaft, Schokomilch, Tomatensaft, Vitaminsaft, Wein.</p> <p>Kräutertees: Ajwan, Basilikum, Bockshornklee, Eukalyptus, Gewürznelke, Ginseng, Hagebutten, Hysop, Ingwer, Mate, Poleiminze, Salbei, Sassafras, Wacholderbeere, Weißdorn, Zimt.</p> |
| Gewürze           | <p>Dill, Fenchel, Ingwer, Kardamom, Koriander, Kumin, Kurkuma, (grüne) Minze, Neem-Blätter, Orangenschalen, Petersilie, schwarzer Pfeffer, Pfefferminze, Safran, Vanille, kleines Wintergrün, Zimt.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Ajwan, Anis, Asagoetida, Basilikum, Bockshornklee, Bohnenkraut, Cayennepfeffer, Estragon, Gewürznelken, getrockneter Ingwer, Knoblauch, Kümmel, Lorbeerblätter, Majoran, Mandelextrakt, Mohnsamen, Muskatblüte, Muskatnuss, Nelkenpfeffer, Oregano, Paprika, Pippali, Rosmarin, Salbei, Salz, Senfkörner, Sternanis, Thymian.</p>                                                                                                                                                                                    |
| Supplements       | <p>Aloe Vera Saft, blaugrüne Alge, Bierhefe, Gerstengrün, Kalzium, Magnesium, Spirulina, Zink, Vitamin D und E.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Aminosäuren, Bienenpollen, Eisen, Gelée royale, Vitamin A, B, B12, C.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |