

Selten: Verarbeitetes Getreide (Weißmehl), Süßigkeiten.



Wenig: Vollkornprodukte, Kartoffeln, Nudeln und Reis.



Häufig: Milchprodukte, Eier, mageres Fleisch, Fisch, Nüsse und Hülsenfrüchte.



Oft: Obst und stärkefreies Gemüse, zubereitet mit Öl.

