



# MITTAG/ABENDESSEN

Do's	Don'ts
Frisches/gefrorenes Gemüse	Gefrorenes Rahmgemüse
Kartoffeln (gedampft, gebacken) Hülsenfrüchte	Nudeln; Brot
Milchsoße mit Haferflocken angedickt oder Hefeflocken mit pürierter Kartoffel + Wasser	Sahnesoße
Tomatensoße (passierte Tomaten, gestückelte Tomaten aus der Dose)	Hackfleischsoße
Essig und Olivenöl	Fertigsalatsoben/Soße mit Sahne oder Creme Fraiche
Gemisch: 20 ungesalzene Cashewnüsse + 100 ml Wasser + Knoblauch und Zitrone	Gratinkäse/Mozzarella
Mageres Fleisch	Wurst; Schnitzel
Wasser (eventuell mit einem Schuss Zitrone)	Softdrinks