



Nahrungsmittel-Test mit Applied Kinesiology

Bitte bringen Sie für den Test Lebensmittel in Form einer kleinen Probe (Menge eines Teelöffels) mit, die Sie regelmäßig verwenden. Für den Transport wickeln Sie alle „festen“ Lebensmittel in etwas Frischhaltefolie ein, oder Sie verwenden einen Eiswürfelbehälter mit Deckel. Flüssigkeiten transportieren Sie in einem kleinen Gläschen oder Röhrchen. Bringen Sie die Nahrungsmittel in der Form mit, in der sie von Ihnen verzehrt werden, z.B. Kartoffel (gekocht), Karotte (roh), Tee (aufgebrüht). Für den Test ist es wichtig Einzelsubstanzen zu verwenden, damit evtl. Unverträglichkeiten genau identifiziert werden können. Nahrungsmittel, die Sie nicht regelmäßig verwenden, brauchen Sie nicht mitbringen. Getreideprodukte sind vorhanden.

Gemüse

- Karotte
- Erbse
- Kohl
- Sellerie
- Paprika
- Kartoffel
- Zwiebel
- Knoblauch
- Broccoli
- Tomate
- Gurke
- Zucchini

Milchprodukte

- Milch
- Sahne
- Joghurt
- Butter
- Quark
- div. Käsesorten

Fleisch/Fisch

- Rind
- Pute
- Hähnchen
- Schwein
- Lamm
- Fisch nach Wahl

Getränke

- Kaffee
- Espresso
- div. Tees
- Bier
- Weißwein
- Rotwein

Fette/Öle

- Sonnenblumenöl
- Olivenöl
- Distelöl

Obst

- bevorzugte Sorten
- Apfel
- Banane
- Zitrusfrüchte
- Kiwi
- Birne

Ei (gekocht)

Sojaprodukte

Nüsse/Samen

Gewürze

Viel Freude beim Vorbereiten!

Ulrike Röhr

