

## HÜHNEREIUNVERTRÄGLICHKEIT



Wenn Sie auf den Genuss von Eiern verzichten müssen dürfen Sie diese leider weder pur noch verarbeitet zu sich nehmen.

- Verzichten Sie auf sämtliche vorgefertigten oder verarbeiteten Lebensmittel die Eier oder Eiprodukte enthalten.
- Achten Sie bei der Zutatenliste auf den Produkten besonders auf die Komponenten Voll-Ei, Eipulver, Eiklar, Ovalbumin (Hühnereiweiß).
- Vermeiden Sie auch Produkte, die Lecithin enthalten.
- Vorsicht ist auch geboten bei Backwaren die des besseren

Glanzes wegen mit Eiklar bestrichen werden

## ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR HÜHNEREI-FREIE DIÄT

VERBOTEN	ERLAUBT
Hühnerei	Puteneier, Wachteleier, Gänseeier nie roh verwenden
Eierteigwaren	Alle Nudeln ohne Ei
Backwaren mit Ei: Kuchen, Torten, Kekse	Kein Ersatz
Milchbrot, Waffeln, Biskotten, Kekse	Brot aus Hefeteig und Sauerteig sind erlaubt
Palatschinken, Crepes	
Semmelknödel, Aufläufe mit Ei	
Desserts, Cremen mit Ei	
Cremen mit Ei	
Schokolade	Kochschokolade
Eis	Wassereis
Fertigsaucen	auf Inhaltsstoffe achten
Fertiggerichte	
Zum Beispiel: Serviettenknödel	
Mayonnaise, Margarine	

**Eier -Ersatzstoffe gibt es im Reformhaus. Die Bindekraft vom Hühnerei kann ersetzt werden durch:**

Pfeilwurzelmehl, Mondamin, Maizena (reine Maisstärke), Reismehl, Voll-Sojapulver, Pflanzlicher Ei-Ersatz aus dem Reformhaus