

Magen-Darm-Grippe- was essen?

Beitrag von „Delphine“ vom 21. November 2005 17:34

Kartoffeln, Reis, Weißbrot und alles, was daraus gemacht wird und wenig / kein Fett enthält..., Obst und Gemüse nur mäßig und nur gekocht!

Mein Menüplan: Reis mit selbstgekochtem Apfelmus, geriebener und braunoxidierter Apfel, Kartoffelpüree mit einer Scheibe gekochtem Schinken, Weißbrot mit ein bisschen Honig, Kartoffel-Möhrengemüse, Salzstangen, und wieder von vorne...

Habe Weihnachten vor zwei Jahren eine Lebensmittelvergiftung gehabt und als ich endlich überhaupt wieder etwas essen konnte, war das das was ich meistens gegessen habe - wobei, ich habe mich auch von meinem Appetit leiten lassen und nur aufgepasst, dass nichts schwer verdauliches dabei ist und dass ich alles was nicht Kartoffeln oder REis ist nur in Minimengen gegessen habe. Am allerwichtigsten ist aber ja trinken, trinken, trinken!!!

Gute Besserung

Delphine