



Selten: Verarbeitetes Getreide (Weißmehl), Süßigkeiten.

Wenig: Vollkornprodukte, Kartoffeln, Nudeln und Reis.

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

Oft: Obst und stärkefreies Gemüse, zubereitet mit gesundem Öl.



Ernährungsvortrag
zur
Kohlenhydrat-armen
LOGI-Ernährung
nach Nicolai Worm

MI, 22.09.10, 18.00 h
In der Praxis

Dr. med. Gerald E. Müller

Facharzt für Allgemeinmedizin

Akupunktur – Naturheilverfahren

Hallerplatz 4, 20146 Hamburg

Anmeldung bitte unter

Telefon 41 49 63 27

www.muellerhamburg.de