






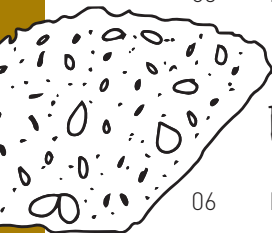


BEIM BÄCKER







BROT

- 01 **DINKELVOLLKORNBROT** 100% Dinkelvollkornmehl, Dinkelsauerteig und Dinkelflocken 
- 02 **ROGGENVOLLKORNBROT** 100% Roggenvollkornmehl 
- 03 **GRAUBROT** Weizenmischbrot: Getreide aus 65% Weizen und 35% Roggen 
- 04 **BAGUETTE** Getreide aus 100% Weizen 
- 05 **BUTTERSTUTEN** Hefegebäck 



BRÖTCHEN

- 06 **DINKELBRÖTCHEN** 
- 07 **ROGGENBRÖTCHEN** 
- 08 **KÜRBISKERNBRÖTCHEN** (Roggen und Weizen) 
- 09 **WEIZENBRÖTCHEN** 
- 10 **LAUGENBRÖTCHEN** 

Tipp vom Doc: Ich backe meine Brote mittlerweile selbst. So habe ich die Kontrolle über das, was drinsteckt und kann meinen Körper mit hochwertigen Carbs versorgen. Das Rezept von meinem ballaststoffreichen „Doc Diessners cleanes Lieblingsbrot (hefefrei)“ geb ich Dir direkt mal an die Hand. Viel Spaß beim Backen! www.docdiessner.de/lieblingsbrot



GEBÄCK & KUCHEN

- 11 **KÄSEKUCHEN NATUR** mit Dinkelteig
- 12 **DINKEL-APFELKUCHEN** aus Bio Zutaten
- 13 **CROISSANT, PUDDINGTEILCHEN, ROSINEN-SCHNECKE, BIENENSTICH, STREUSELKUCHEN, FRANKFURTER KRANZ** (Fett pur und Transfett-säurealarm!!!)

Tipp vom Doc: Die meisten Teilchen und Kuchen sind alles andere als gesund! Handwerks- und Bio-Bäcker verwenden regionale und hochwertige Zutaten und achten auf saisonales Obst.

SNACKS

- 14 **EIER** Frag nach gekochten Eiern. Eine Alternative sind Eier oder Rührei auf Vollkornbrötchen.
- 15 **VOLLKORN - MÜSLIBRÖTCHEN** mit Putenbrust
- 16 **METTBRÖTCHEN** Sauerei und Chronic Inflammation: Rohes, fettiges, verarbeitetes Schweinefleisch unbekannter Herkunft und Qualität auf Weißmehl-Unterlage.
- 17 **DINKELBRÖTCHEN** mit Büffelmozzarella & Tomate

GETRÄNKE

- Filterkaffee ●
- Kräutertee ●
- Milchkaffee ●
- Orangensaft (frisch gepresst) ●



Tipp vom Doc:

Auf zentnerweise Butter und Remoulade sollte man verzichten. Eine Alternative ist fettarmer Frischkäse.

