

Lieber Küchenchef,

Bei mir wurde Multiple Sklerose diagnostiziert.

Was ich esse ist lebenswichtig für meine Gesundheit!

Meine Ernährung ist sehr genau abgestimmt, und ich kann nur bestimmte Lebensmittel essen.

Können Sie mir bitte mit Ratschlägen helfen, was ich von ihrer Karte essen kann bzw. mir Gerichte empfehlen, die für mich angepasst werden können?

Auf der Rückseite ist eine einfache Liste von Dingen, die ich **ESSEN** bzw. **NICHT** essen kann.

Ich bitte um Entschuldigung, dass ich Umstände verursache. Zögern Sie bitte nicht, mich anzusprechen, falls sie sich unsicher sind oder nicht in der Lage sind, mir zu helfen.

Herzlichen Dank!
Ihr hungriger Gast

Speisen dürfen NICHT Enthalten

- ✗ Fleisch
- ✗ Milchprodukte: *Butter, Margarine, Milch, Käse, Eiscreme (auch nicht laktosefrei!)*
- ✗ Eigelb
- ✗ Öle: *außer Olivenöl nativ extra (kaltgepresst)*
- ✗ Kokosnuss oder Kokosnuss-Produkte
- ✗ Alles Gebratene oder Frittierte
- ✗ Schokolade

Speisen DÜRFEN Enthalten

- ✓ Fisch (inkl. Schalentiere/Meeresfrüchte): *Gekocht, gegrillt, fettfrei gebacken*
- ✓ Gemüse: *Roh, gekocht, gedämpft oder fettfrei gebacken*
- ✓ Hülsenfrüchte: *Bohnen, erbsen, linsen, soja etc.*
- ✓ Salat: *Tomaten, paprika, gurke, sellerie etc.*
- ✓ Getreide: *Weizen, couscous, reis, quinoa, gerste, hafer u.a.*
- ✓ Soja/Sojamilch/Mandelmilch/Hafermilch
- ✓ Nur Eiklar (nicht Voll-Ei)
- ✓ Obst, Sorbet
- ✓ Nüsse und Samen
- ✓ Gewürze
- ✓ Alkohol/Kaffee/Tee/Kräuter Tee

Lieber Küchenchef,

Bei mir wurde Multiple Sklerose diagnostiziert.

Was ich esse ist lebenswichtig für meine Gesundheit!

Meine Ernährung ist sehr genau abgestimmt, und ich kann nur bestimmte Lebensmittel essen.

Können Sie mir bitte mit Ratschlägen helfen, was ich von ihrer Karte essen kann bzw. mir Gerichte empfehlen, die für mich angepasst werden können?

Auf der Rückseite ist eine einfache Liste von Dingen, die ich **ESSEN** bzw. **NICHT** essen kann.

Ich bitte um Entschuldigung, dass ich Umstände verursache. Zögern Sie bitte nicht, mich anzusprechen, falls sie sich unsicher sind oder nicht in der Lage sind, mir zu helfen.

Herzlichen Dank!
Ihr hungriger Gast

Speisen dürfen NICHT Enthalten

- ✗ Fleisch
- ✗ Milchprodukte: *Butter, Margarine, Milch, Käse, Eiscreme (auch nicht laktosefrei!)*
- ✗ Eigelb
- ✗ Öle: *außer Olivenöl nativ extra (kaltgepresst)*
- ✗ Kokosnuss oder Kokosnuss-Produkte
- ✗ Alles Gebratene oder Frittierte
- ✗ Schokolade

Speisen DÜRFEN Enthalten

- ✓ Fisch (inkl. Schalentiere/Meeresfrüchte): *Gekocht, gegrillt, fettfrei gebacken*
- ✓ Gemüse: *Roh, gekocht, gedämpft oder fettfrei gebacken*
- ✓ Hülsenfrüchte: *Bohnen, erbsen, linsen, soja etc.*
- ✓ Salat: *Tomaten, paprika, gurke, sellerie etc.*
- ✓ Getreide: *Weizen, couscous, reis, quinoa, gerste, hafer u.a.*
- ✓ Soja/Sojamilch/Mandelmilch/Hafermilch
- ✓ Nur Eiklar (nicht Voll-Ei)
- ✓ Obst, Sorbet
- ✓ Nüsse und Samen
- ✓ Gewürze
- ✓ Alkohol/Kaffee/Tee/Kräuter Tee

Lieber Küchenchef,

Bei mir wurde Multiple Sklerose diagnostiziert.

Was ich esse ist lebenswichtig für meine Gesundheit!

Meine Ernährung ist sehr genau abgestimmt, und ich kann nur bestimmte Lebensmittel essen.

Können Sie mir bitte mit Ratschlägen helfen, was ich von ihrer Karte essen kann bzw. mir Gerichte empfehlen, die für mich angepasst werden können?

Auf der Rückseite ist eine einfache Liste von Dingen, die ich **ESSEN** bzw. **NICHT** essen kann.

Ich bitte um Entschuldigung, dass ich Umstände verursache. Zögern Sie bitte nicht, mich anzusprechen, falls sie sich unsicher sind oder nicht in der Lage sind, mir zu helfen.

Herzlichen Dank!
Ihr hungriger Gast

Speisen dürfen NICHT Enthalten

- ✗ Fleisch
- ✗ Milchprodukte: *Butter, Margarine, Milch, Käse, Eiscreme (auch nicht laktosefrei!)*
- ✗ Eigelb
- ✗ Öle: *außer Olivenöl nativ extra (kaltgepresst)*
- ✗ Kokosnuss oder Kokosnuss-Produkte
- ✗ Alles Gebratene oder Frittierte
- ✗ Schokolade

Speisen DÜRFEN Enthalten

- ✓ Fisch (inkl. Schalentiere/Meeresfrüchte): *Gekocht, gegrillt, fettfrei gebacken*
- ✓ Gemüse: *Roh, gekocht, gedämpft oder fettfrei gebacken*
- ✓ Hülsenfrüchte: *Bohnen, erbsen, linsen, soja etc.*
- ✓ Salat: *Tomaten, paprika, gurke, sellerie etc.*
- ✓ Getreide: *Weizen, couscous, reis, quinoa, gerste, hafer u.a.*
- ✓ Soja/Sojamilch/Mandelmilch/Hafermilch
- ✓ Nur Eiklar (nicht Voll-Ei)
- ✓ Obst, Sorbet
- ✓ Nüsse und Samen
- ✓ Gewürze
- ✓ Alkohol/Kaffee/Tee/Kräuter Tee

Lieber Küchenchef,

Bei mir wurde Multiple Sklerose diagnostiziert.

Was ich esse ist lebenswichtig für meine Gesundheit!

Meine Ernährung ist sehr genau abgestimmt, und ich kann nur bestimmte Lebensmittel essen.

Können Sie mir bitte mit Ratschlägen helfen, was ich von ihrer Karte essen kann bzw. mir Gerichte empfehlen, die für mich angepasst werden können?

Auf der Rückseite ist eine einfache Liste von Dingen, die ich **ESSEN** bzw. **NICHT** essen kann.

Ich bitte um Entschuldigung, dass ich Umstände verursache. Zögern Sie bitte nicht, mich anzusprechen, falls sie sich unsicher sind oder nicht in der Lage sind, mir zu helfen.

Herzlichen Dank!
Ihr hungriger Gast

Speisen dürfen NICHT Enthalten

- ✗ Fleisch
- ✗ Milchprodukte: *Butter, Margarine, Milch, Käse, Eiscreme (auch nicht laktosefrei!)*
- ✗ Eigelb
- ✗ Öle: *außer Olivenöl nativ extra (kaltgepresst)*
- ✗ Kokosnuss oder Kokosnuss-Produkte
- ✗ Alles Gebratene oder Frittierte
- ✗ Schokolade

Speisen DÜRFEN Enthalten

- ✓ Fisch (inkl. Schalentiere/Meeresfrüchte): *Gekocht, gegrillt, fettfrei gebacken*
- ✓ Gemüse: *Roh, gekocht, gedämpft oder fettfrei gebacken*
- ✓ Hülsenfrüchte: *Bohnen, erbsen, linsen, soja etc.*
- ✓ Salat: *Tomaten, paprika, gurke, sellerie etc.*
- ✓ Getreide: *Weizen, couscous, reis, quinoa, gerste, hafer u.a.*
- ✓ Soja/Sojamilch/Mandelmilch/Hafermilch
- ✓ Nur Eiklar (nicht Voll-Ei)
- ✓ Obst, Sorbet
- ✓ Nüsse und Samen
- ✓ Gewürze
- ✓ Alkohol/Kaffee/Tee/Kräuter Tee