

Checkliste

LILLYDOO

· WHAT BABIES REALLY CRY FOR ·

FÜR DEINE ERNÄHRUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT

KEIN PROBLEM

KÄSE

- Käse aus pasteurisierter Milch
Ohne Rinde!
- Hartkäse aus Rohmilch
- Industriell abgepackter eingelegter Käse
- Industriell abgepackter Frischkäse

OBST & GEMÜSE

- Frisches Obst und Gemüse
Gut waschen!
- Gegarte Sprossen und Keimlinge

WEITERE TIERISCHE PRODUKTE

- Sauer eingelegter Fisch
- Salamipizza
- Honig

SONSTIGES

- Tiefkühlbackwaren
Im Kühlschrank auftauen und zeitnah verzehren!

BESSER NICHT

GETRÄNKE

- Alkohol
- Offen verkaufte frisch gepresste Säfte und Smoothies
- Energydrinks

WEITERE TIERISCHE PRODUKTE

- Salami
- Rohes Fleisch
- Roher Fisch
- Fischerzeugnisse aus dem Kühlregal
- geräucherte oder gebeizte Fischerzeugnisse
- Leber
- Rohe Eier

SONSTIGES

- Offen verkaufte Feinkostsalate und Antipasti
- Fertige Sandwiches und fertig belegte Brötchen
- Kuchen und süße Stückchen vom Bäcker mit Sahne- oder Cremefüllung

KÄSE

- Rohmilchkäse
- Offen verkaufter eingelegter Käse
- Offen verkaufter Frischkäse
- Fertig geriebener Käse
- Käse mit Rotschmiere
- Blauschimmelkäse
- Sauermilchkäse

OBST & GEMÜSE

- Abgepackter Pflücksalat
- Rohe Sprossen und Keimlinge

JA, ABER IN MAßEN

GETRÄNKE

- Kaffee, grüner und schwarzer Tee
Maximal 2 Tassen
- Cola (light)
Maximal 2 kleine Flaschen bei keinem sonstigen Kaffeekonsum
- Tee mit Süßholz

SONSTIGES

- Lakritz
Maximal 100 Gramm