

1 Tag getreidefrei

Verzichte einen Tag auf alle Getreidearten:

- Weizen
- Dinkel
- Roggen
- Gerste
- Hafer
- Reis
- Mais
- Hirse
- Couscous (auf Getreidebasis)
- Bulgur

* Müsli (die meisten gemischten Müslis enthalten Getreide, meistens Hafer oder Maischips)