

# Problematische Lebensmittel bei ADHS

- Milch und Milchprodukte
  - Weißmehl und Weißmehlprodukte
  - Gluten
- ~~Wurst, Fleisch~~
- Zucker, Süßstoffe
- bestimmte Früchte
- Fertigprodukte
- Soja, Mandel, Nüsse
- und noch viele mehr



Food-bitte-mit-ohne

Ernaehrungsberatung-Fitness-Stormarn

- Zöliakie
- Glutenunverträglichkeit
- Übergewicht
- Kinder

[www.food-bitte-mit-ohne.de](http://www.food-bitte-mit-ohne.de)

[www.ernaehrungsberatung-fitness-stormarn.de](http://www.ernaehrungsberatung-fitness-stormarn.de)