Komponente1

FLÜSSIGES

Milch:
Trinkmilch
Joghurt
Sauer- od. Buttermilch

Alternativen:
Sojamilch
Reismilch
Hafermilch

Saft:
Fruchtsaft auch frisch gepresst
Kompottsaft
Gemüsesäfte auch frisch gepresst

Komponente 2

FESTES

Obst:
Roh oder gekocht

z.B.:
Apfel (ohne Schale)
Birne (ohne Schale)
Banane
Erdbeeren
Himbeeren
Marillen (ohne Schale)
Pfirsiche (ohne Schale)
usw. …

Milchprodukt:
Topfen

MIX

Komponente 3

ENERGIE

Kohlenhydrate:
Zucker
Traubenzucker
Maltodextrin
„Nutrical“

Öl:
Leinöl
Rapsöl
Walnussöl
Sojaöl
Weizenkeimöl
Maiskeimöl
Sonnenblumenöl
usw. …

Kohlenhydrat-**F**ett:
„Calo-Plus“ von **milupa**
„Duo-Cal“ von **SHS**
„Scandical“ von **croma-pharma**

Milchprodukt:
Schlagobers
Mascarpone
Mascarino
Sauerrahm