



Lebensmittel-Gruppe	NICHT essen!	Kein Problem
Fleisch	(halb)rohes Fleisch Mett & Tartar nicht vollständig durchgegartes Fleisch rohe Wurst: z.B. Mettwurst, Teewurst, luftgetrocknete Salami roher Schinken: z.B. Serrano, Parma, luftgetrockneter Schinken Carpaccio (rohes Rindfleisch) Fleischsalate aus der Frischetheke	durchgegartes Fleisch durchgebratenes/gekochtes Fleisch Koch-/Brühwurst: z.B. Mortadella, Kochschinken Abgepackte Fleischsalate Nach dem Umgang mit rohem Fleisch immer gründliche alle Kochutensilien wie Messer, Schneidebretter und die Hände waschen!
Fisch	(halb)roher Fisch Sushi, Sashimi & Tartar nicht vollständig durchgegartes Fisch kaltgeräucherter Fisch Meeresfrüchte aus dem Kühlregal eingelegter Hering, Matjes, etc. Feinkostsalate mit Fisch oder Meeresfrüchten	durchgegartes Fisch durchgebratener/gekochter Fisch Fischkonserven: z.B. Thunfisch aus der Dose heißgeräucherter Fisch Nach dem Umgang mit rohem Fisch immer gründliche alle Kochutensilien wie Messer, Schneidebretter und die Hände waschen!
Milchprodukte	Rohmilchprodukte Rohmilchkäse Brie, Camembert Feta	alle pasteurisierten Milchprodukte pasteurisierte Milch Milchprodukte aus pasteurisierter Milch: z.B. Joghurt, Frischkäse etc. Rohmilchprodukte müssen in Deutschland gekennzeichnet sein!
Obst & Gemüse	rohes, ungewaschenes Obst & Gemüse abgepackte Salate rohe Keimlinge & Sprossen	rohes, gründliche gewaschenes Obst, Gemüse & Salate gegartes Obst & Gemüse gegart Keimlinge & Sprossen
Getränke	Alkohol chininhaltige Getränke: Bitter Lemon, Tonic Water frischgepresste Säfte in Supermärkten etc. Energydrinks koffeinhaltige Getränke: z.B. Kaffee & Tee nur in Maßen (max 300mg Koffein pro Tag)	Mineralwasser Saftschorlen Kräuter- und Früchtetees koffeinfreie Limonaden alkoholfreies Bier oder alkoholfreier Sekt
Sonstiges	nicht durchgegartes Ei Tiramisu frische MayonnaiseProdukte aus offenen Theken: z.B. Salate & Antipasti im Supermarkt Softeis	durchgegartes Ei industriell hergestellte Mayonnaise Abgepackte Oliven etc. Milch- und Fruchtspeiseeis