

## ICH FRESSE...

### 60% HEU

Manchmal esse ich nicht viel von dem Heu, das im Haus ist.

Heu ist jedoch für meine Zähne unerlässlich, also zögern Sie nicht, mich mehrere ausprobieren zu lassen, bis ich das Heu gefunden habe, das mir am besten schmeckt.

Heu sollte so viel vorhanden sein, wie ich haben möchte, und jeden Tag frisch.

**Kein Luzernenheu oder Alfalfa Heu (zu viel Kalzium)**



## + Vitamin-C-Quelle : Petersilie, rote Paprika, Vita C Pellets,...

### 35-40% GEMÜSE/PFLANZEN

- Ich mag, was draussen auf den Wiesen zu finden ist (Löwenzahn, Gras, Haselnusssträucher, Himbeerblätter, wilde Erdbeerblätter, Spitzwegerich, Weide, Frauenmantel, Gänseblümchen,...)

**Achten Sie auf die Menge des Grases, es kann viel Gas in den Darm treiben und sie krank machen!**

- Ich mag auch Gurke, Fenchel, Chicorée, Endiviensalat, Zucchini, Rüben, Römervalat, dunkler Kopfsalat,...
- In kleineren Mengen wegen des Kalziums : Kräuter (Petersilie, Minze, Basilikum, Koriander, Löwenzahn, ...), Sellerie, ...
- Karotten sind für mich sehr süß und ich könnte zu dick werden.

**Ich habe ein empfindliches Verdauungssystem, deshalb sollte ich neue Nahrungsmittel immer nur in kleinen Mengen bekommen.**

### 0-5% PELLETS (MAX. : 1 ESSLÖFFEL)

Ich brauche sie nur, wenn ich im Freien lebe und vor allem im Winter. Ansonsten hilft es mir nicht, meine Zähne gesund zu halten, und ich riskiere, durch den Verzehr zu dick zu werden.

## ICH SOLLTE NICHT FRESSEN..

- Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen,...)
- Mais, Saatgut
- Brot, Nudeln,...
- Gesalzen oder süße Leckereien
- Kalknagerstein
- Avocado
- Schokolade

- Bestimmte Pflanzen (Ficus, Buchs, Diefenbachie, Efeu, Eibengewächse, Engelstrome, Flieder, Goldregen, Grüne Tomate und Tomatenkraut, Herbstzeitlose, Hundspetersilie, Kartoffelkraut, Oleander, Pfeilblatt, Riesenbärenklau, Schierling, Schwarzer Nachtschatten, Thuja, Tollkirsche, Weihnachtsstern,...)