

Verdauungszeiten von Lebensmitteln

Melonen und Fruchtsäfte	15 - 20 min.
Obst und Salate	30 - 40 min.
Gegartes Gemüse	50 - 60 min.
Eier und Fisch	69 - 90 min.
Getreide und Hülsenfrüchte	Ca. 90 min.
Milchprodukte und Huhn	Ca. 2 Std.
Nüsse	2,5 - 3 Std.
Fleisch und Käse	4 - 5 Std.