

Magenverweildauer

Zeit	Nahrungsmittel
bis zu 30 Minuten	Honig, Traubenzucker, Alkohol
30 Minuten bis 1 Stunde	Tee, Mineralwasser, Mineralgemische, Kaffee, Buttermilch
1-2 Stunden	Milch, Kakao, Joghurt, Weichkäse, Weissbrot, Eier, Reis, Kartoffelpüree
2-3 Stunden	Kartoffeln, mageres Fleisch, Gemüse, u.a. Bananen
3-4 Stunden	Huhn, gegrilltes Kalbfleisch, Schwarzbrot, Käse, Obst, Salat, Bratkartoffeln, Schinken
4-5 Stunden	gebratenes Steak, Braten, Hering, Erbsen, Linsen
5-6 Stunden	Gurkensalat, Thunfisch, Speck, Schweinebraten, Lach, Pilze
6-8 Stunden	Fettes Fleisch, Gänsebraten, Grünkohl, Ölsardine