



Reisebericht

Bali

Selbsthilfegruppe Hereditäre Fructoseintoleranz

gegr. 1993 in Neustadt/Aisch

<http://www.fructoseintoleranz.de>

Selbsthilfegruppe
Hereditäre
Fructoseintoleranz

Flugzeit

Deutschland – Singapore
Singapore – Bali

13 Stunden
2 Stunden



Selbsthilfegrup

Wissenswertes über Bali

Inselfläche:	5.561 km ²
Klima:	tropisch April-Oktober „Trockenzeit“ November-März „Regenzeit“
Sprache:	Indonesisch, Balinesisch
Währung:	Rupiah (1€ = ca. 8.500 Rp.) Günstige Preise (z.B. 1l Benzin 0,15cent, Mineralwasser 0,25cent)



Essen und Trinken



Hauptnahrungsmittel Reis

Wegen den verschiedenen Klimazonen ist auf Bali fast kein Import von Lebensmittel notwendig.

Englisches Frühstück im Hotel
Viele Süßigkeiten (Törtchen, Croissants usw.)
Natürlich auch jede Menge Obst

Als Abwechslung zu Brot und Butter
Omlett, Fisch, Reis, Salat oder Geflügel



Essen und Trinken

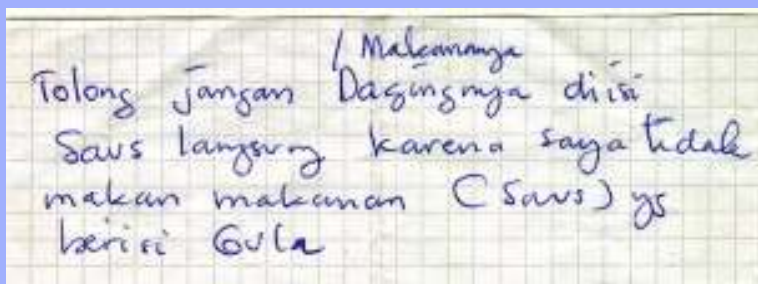
Auf Bali **nie** Halbpension buchen !!!
Essen ist sehr billig, ca. 10-15 Euro zu zweit mit Getränke



Achtung alle Gerichte auf Bali werden entweder süß-sauer
oder mit süßlicher Erdnußsoße zubereitet!!!!

Selbsthilfegruppe

Essen und Trinken



Meine Garantie für Fructose freies Essen!!!

Indonesisch :

Tolong jangan makanannya / dagingnya diisi saus langsung karena saya tidak makan makanan (saus) yang berisi gula.

English :

Please don't put any sauce into the food / meat, because I don't eat food (sauce), which contains sugar.

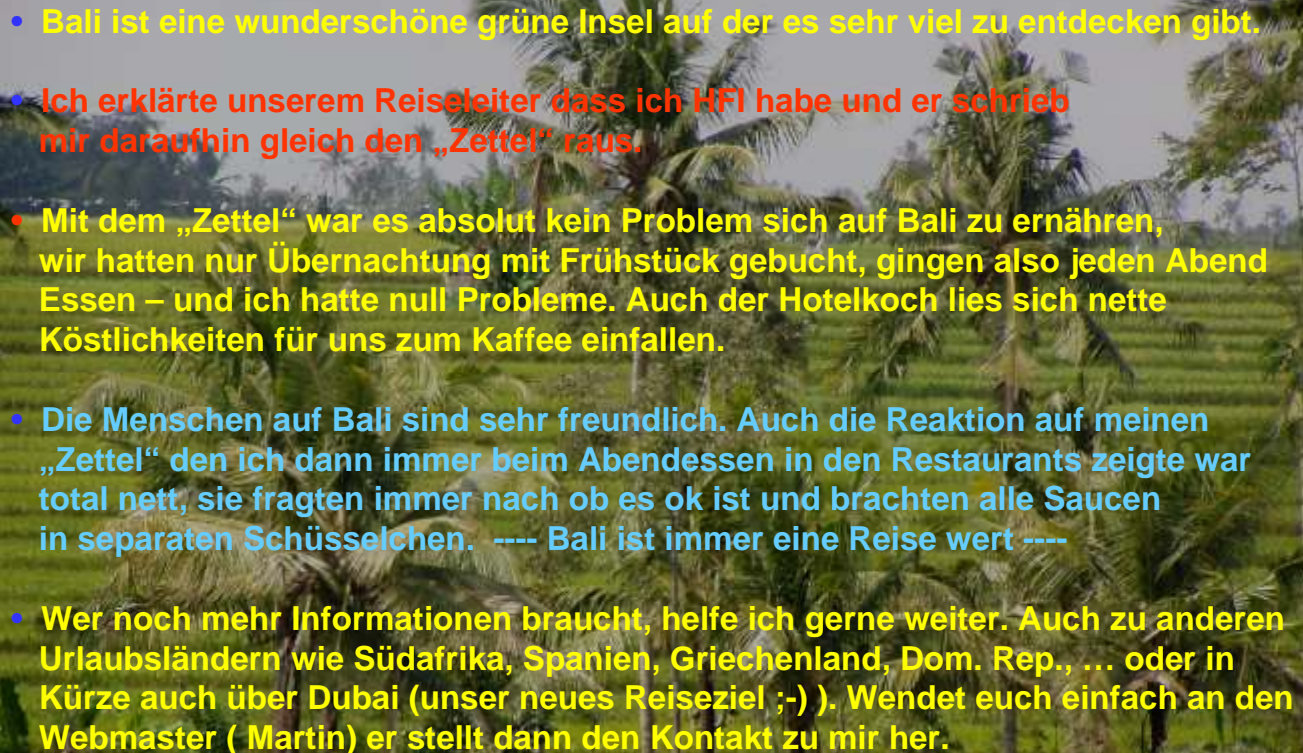
Deutsch:

Bitte zu Speisen / Fleischgerichten keine Soße hinzugeben,
auch keine Speisen (Soßen) esse, die Zucker enthalten.



Auch unser
Hotelkoch hatte
Verständnis für
seinen HFI-Gast



- 
- Bali ist eine wunderschöne grüne Insel auf der es sehr viel zu entdecken gibt.
 - Ich erklärte unserem Reiseleiter dass ich HFI habe und er schrieb mir daraufhin gleich den „Zettel“ raus.
 - Mit dem „Zettel“ war es absolut kein Problem sich auf Bali zu ernähren, wir hatten nur Übernachtung mit Frühstück gebucht, gingen also jeden Abend Essen – und ich hatte null Probleme. Auch der Hotelkoch lies sich nette Köstlichkeiten für uns zum Kaffee einfallen.
 - Die Menschen auf Bali sind sehr freundlich. Auch die Reaktion auf meinen „Zettel“ den ich dann immer beim Abendessen in den Restaurants zeigte war total nett, sie fragten immer nach ob es ok ist und brachten alle Saucen in separaten Schüsselchen. ---- Bali ist immer eine Reise wert ----
 - Wer noch mehr Informationen braucht, helfe ich gerne weiter. Auch zu anderen Urlaubsländern wie Südafrika, Spanien, Griechenland, Dom. Rep., ... oder in Kürze auch über Dubai (unser neues Reiseziel ;-)). Wendet euch einfach an den Webmaster (Martin) er stellt dann den Kontakt zu mir her.

Viele liebe Grüße und Viel Spaß bei der Urlaubszielsuche

Tanja

Selbsthilfegruppe Hereditäre Fructoseintoleranz

gegr. 1993 in Neustadt/Aisch, <http://www.fructoseintoleranz.de>