

GRUPPE IA: GEMÜSE

ZU EMPFEHLEN

+ Artischocken
+ Auberginen
+ Austernpilze
+ Bambussprossen
+ Blattspinat
+ Blumenkohl
+ Brokkoli
+ Champignons/Pilze
+ Chicorée
+ Grüne Bohnen

+ Grünkohl
+ Gurken
+ Karotten/Mohrrüben
+ Knoblauch
+ Kohlrabi
+ Mangold
+ Paprika
+ Porree/Lauch
+ Radieschen
+ Rettich
+ Rosenkohl

+ Salat
+ Sauerkraut
(ohne Zuckerzusatz)
+ Schwarzwurzeln
+ Sellerie
+ Sojasprossen
+ Spargel
+ Tomaten
+ Topinambur
+ Weißkohl
+ Wirsing

+ Zucchini
+ Zwiebeln
BITTE MEIDEN* (stärkereich)
- Erbsen
- Kastanien
- Kichererbsen
- Kidneybohnen/schwarze
und weiße Bohnen
- Kürbis
- Linsen

- Mais
- Pastinaken
- Rote Beete
- Süßkartoffeln
- Gemüse aus Konserven
oder Gläsern
- Gemüse mit Kräuter-
butter
- Rahmgemüse

GRUPPE IB: OBST

ZU EMPFEHLEN

+ Ananas
+ Äpfel
+ Aprikosen
+ Birnen
+ Blaubeeren/
Heidelbeeren
+ Brombeeren
+ Erdbeeren

+ frische Feigen
+ Grapefruit
+ Himbeeren
+ Honigmelone
+ Kakis
+ Kirschen/Sauerkirschen
+ Kiwis
+ Mandarinen
+ Mangos

+ Orangen
+ Papaya
+ Pfirsiche
+ Pflaumen
+ Pomelo
+ Rhabarber
+ Wassermelonen
+ Weintrauben
+ Zitronen

BITTE MEIDEN*
(fruchtzuckerreich)
- Avocados (fettreich)
- Bananen
- Datteln
- Granatäpfel
- Marmelade
- Obst aus Konserven/
Gläsern

- Trockenobst wie Datteln,
Rosinen, Pflaumen und
Aprikosen

GRUPPE 2: EIER, FLEISCH, FISCH UND MILCHPRODUKTE

ZU EMPFEHLEN

+ Hase
+ Hähnchen ohne Haut
+ Hirsch
+ Kalb
+ Kasster
+ Kasseler
+ Lammfilet
+ Pute
+ Reh
+ Rind
+ Rinderhack mager (Tatar)
+ Roastbeef
+ Schweinefilet
+ Tofu (natur/geräuchert)

+ Jeweils fettarm/Magerstufe
(unter 3% Fett)
+ Frischkäse
+ Frühlingsquark
+ Harzer-/Korb-/Handkäse
+ körniger Frischkäse
+ Magerquark
+ (Buttermilch, Kefir &
Naturjoghurt)

+ Eier

Ab Woche 5 die vom Therapeuten
erlaubte Menge:

+ Schafskäse (9%)
+ Mozzarella (9%)
+ Schnittkäse (bis 20%)

BITTE MEIDEN*

- Aufschnitt (Salami, Gelbwurst,
Bierschinken etc.)
- Ente
- Fleischgerichte und
Wurstwaren
- Gans
- gemischtes Hack
- paniertes und frittiertes Fleisch
- Suppenhuhn
- Würstchen

- Aal
- Haifisch
- Hering
- Karpfen
- Lachs
- Makrele
- Sprotte
- geräucherten Fisch
- paniertes Fisch

- Crème double
- Crème fraîche
- Dosenmilch
- Käse (außer den
erlaubten Sorten)
- Milch
- Sahne
- Sahnejoghurt
- Sauermilchprodukte
- Schmand

+ Corned Beef
+ gekochter Schinken
+ Lachsschinken
+ Putenbrust

+ Barsch
+ Flunder
+ Forelle
+ Hecht
+ Heilbutt
+ Kabeljau (Dorsch)
+ Katfisch (Steinbeißer)
+ Pangasius
+ Rotbarsch
+ Schellfisch
+ Scholle
+ Seehecht
+ Seelachs
+ Seezunge
+ Steinbutt
+ Thunfisch (im eigenen Saft)
+ Tilapia
+ Wildlachs (bis 3% Fett)***
+ Zander
+ Krabben
+ Scampi
+ Garnelen
+ Meeresfrüchte

GRUPPE 3: BROT, NUDELN, REIS UND GETREIDEPRODUKTE

ZU EMPFEHLEN (nur zum Frühstück)

+ Vollkorn-Knäckebrot
+ Vollkornbrot (handteller groß, dünn geschnitten)
+ Haferflocken

BITTE MEIDEN**

- Bulgur und alle anderen
Getreide-, Reis- und
Maisprodukte
- Cornflakes
- Couscous/Gries/Hirse
- Kartoffeln/Knödel

- Mehlprodukte
- Müsli
- Nudeln
- Quinoa/Yam
- Reis/Reiswaffeln
- Sonstiges Brot/Brötchen
- Zwieback

GRUPPE 4: ALKOHOL, FETT UND SÜSSIGKEITEN

BITTE MEIDEN

- alle zuckerhaltigen Getränke
- Alkohol (wird zu Zucker ver-
stoffwechselt)
- Agavendicksaft
- Butter/Margarine
- Bonbons/Süßigkeiten
- Chips/Cracker
- Eis

- gehärtete Fette
- Honig/Sirup
- Kaugummis
- Kekse
- Ketchup
- Kokosblütenzucker
- Kuchen/Torten
- Zucker (auch Diätzucker)
- usw.

ÖLE, NÜSSE UND SAATEN

ZU EMPFEHLEN

+ Leinöl (nicht zum Erhitzen)
+ Walnussöl (nicht zum Erhitzen)
+ Rapsöl (nicht zum Erhitzen)

+ Olivenöl (mäßig erhitzbar)
+ Kokosfett, ungehärtet
(stark erhitzbar)

ACHTUNG: Das Kokosöl ausschließlich zum Braten verwenden!

Ab Woche 5 die vom Therapeuten erlaubte Menge:

+ Kerne
+ Nüsse

+ Oliven
+ Samen

Wichtig:
mindestens
2 Liter Wasser
pro Tag trinken!

GETRÄNKE

ZU EMPFEHLEN

+ Grüner Tee
+ Früchte Tee
+ Kräuter Tee
(ohne Zuckerzusatz)
+ Kräutertee
+ Sanguinum-Teemischung
+ Stilles Wasser
+ Schwarzer Tee oder Kaffee
(max. 1-2 Tassen tägl.)

BITTE MEIDEN

- Alkohol
- Cappuccino
- Kohlensäurehaltiges Wasser
- Latte macchiato
- Limonaden
(inkl. Light-Getränke)
- Milchkaffee etc.
- Milch/Sahne/Kondensmilch
- Säfte/Saftschorle

GEWÜRZE/WÜRZMITTEL

ZU EMPFEHLEN

+ alle Gewürze und
Kräuter frisch, getrocknet
oder gefroren

+ Gemüsebrühe
+ Tomatenmark
+ Essig (ohne Zucker)
+ Senf (ohne Zucker)

BITTE MEIDEN

- Mayonnaise
- Ketchup
- fertige Salatdressings

- Würzsoßen (z. B. Maggi)
- Brühwürfel
- Zucker
- Honig