



## Trennkosttabelle

### Lebensmittel-Tabelle A

#### Kohlenhydratfreie Nahrungsmittel

**Fleisch (Eiweiß):** Bratenfleisch, Steaks, Rouladen, Schnitzel, Hackfleisch (vom Rind, Kalb, Lamm), Geflügel.

**Aufschnitt (Eiweiß):** Corned beef, Geflügelfleischwurst, Putenlachsschinken, Truthahnaufschnitt, Rindersalami.

**Fisch (Eiweiß):** Brasse, Forelle, Hering, Kabeljau, Rotbarsch, Seelachs, Thunfisch, Tintenfisch unpaniert.

**Fette:** Butter, Butterschmalz, Distelöl, Kürbiskernöl, Sonnenblumen-, Olivenöl. Ungehärtete Margarine (Reformhaus).

#### Lebensmittel mit Spuren von Kohlenhydraten

**Käse (Eiweiß):** Appenzeller, Camembert, Edamer, Emmentaler, Frischkäse, körniger Frischkäse, Gouda, Harzer, Mozzarella, Parmesan.

**Eier (Eiweiß):** Eier in jeder Form und Zubereitungsart: Omelett, Rühreier, Spiegeleier.

**Pilze:** Austernpilze, Champignons.

#### Lebensmittel mit niedrigen Kohlenhydrat-Werten

**Alle Kohlenhydrat-Werte beziehen sich auf 100 g bzw. 100 ml eines Lebensmittel.**

**Kohlenhydrat-Gehalt:** Apflessig (0,6 g), Avocado (0,4 g), Balsamessig (23,0 g), Basilikum (5 g), Blumenkohl (2,3 g), fette Brühe (0,8 g), Chicorée (2,3 g), Chinakohl (1,2 g), Endivien (0,3 g), Feldsalat (0,7 g), klare Gemüsebrühe, instant (1,3 g), Gemüsefond (1,3 g), Gurke (1,8 g),

Kopfsalat (1,1 g), Lauch (2,5 g), grüne Oliven (1,8 g), Paprika, grüne (2,9 g), Petersilie (7,3 g), Radieschen (2,9 g), Rucola (9,1 g), Rettich (1,9 g) Sauerkraut (0,6 g), Senf (6,0 g), Spinat (0,6 g), Stangensellerie (2,2 g), Tomaten (2,6 g), Zitrone (3,8 g), Zucchini (2,0 g), Zwiebel (4,9 g)

### Lebensmittel-Tabelle B

**Alle Kohlenhydrat-Werte beziehen sich auf 100 g bzw. 100 ml eines Lebensmittel.**

#### Kohlenhydrat-Gehalt

Apfel	11,4 g
Brombeeren	2,7 g
Erdbeeren	5,5 g
Grapefruit	8,9 g
Heidelbeeren	7,4 g
Himbeeren	4,8 g
Johannisbeeren rot	7,3 g
Papaya	2,4 g
Auberginen	2,5 g
Fenchel	2,8 g
Gewürzgurken	1,5 g
Knollensellerie	2,3 g
Buttermilch	4,0 g
Joghurt	4,2 g
Kefir 1,5%	3,2 g
Kefir 3,5	3,2 g
Quark mager	4,0 g
saure und süße Sahne	3,3 g

## Lebensmittel-Tabelle C

### Eiweißreiche Nahrungsmittel (blau)

#### Diese Gruppe nur mit den neutralen Lebensmitteln essen (blau + grün)!

**Gegartes Fleisch:** Bratenfleisch, Gulasch, Rinderhack, Rouladen, Schnitzel, Steaks, Kalb, Lamm, Geflügel.

**Gegarter Fisch:** Brasse, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Lachs, Rotbarsch, Scholle, Seelachs, Thunfisch, Fischfond.

**Eier:** Gefüllte, gekochte und pochierte Eier, Omelett, Rühreier, Spiegeleier.

**Milch:** Alle Trinkmilchsorten, egal welche Fettstufe.

**Käse:** Alle erhitzten Käsesorten, z.B. Bonbel, Butterkäse, Cantadou, Cheddar, Edamer, Esrom, Gorgonzola, Gouda, Maasdamer Münsterkäse, Pecorino, Pikantje von Gouda, Tilsiter, Trappistenkäse.

**Sojaprodukte:** Sojafleisch, Tofu.

**Getränke:** Obstsäfte, trockener Sekt, Apfelwein, trockener Weiß-, Rot- und Roséwein.

**Obst:** Ananas, Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, frische Äpfel, Aprikosen, Birnen, Kirschen, Pfirsiche, Pflaumen, Zitronen.

**Sonstiges:** Balsam- und Himbeeressig, gekochte Tomaten.

### Kohlenhydratreiche Nahrungsmittel (orange)

#### Diese Gruppe nur mit den neutralen Lebensmitteln essen (orange + grün)!

**Vollkorngetreide und -erzeugnisse:** Dinkel, Grünkern, Brot, Brötchen, Kuchen, Gebäck, Haferflocken, Mehl, Nudeln, Reis.

**Kartoffeln:** Kartoffeln in jeder Form.

**Obst:** Abgelagerte mürbe Äpfel, Bananen, ungeschwefeltes Trockenobst.

**Süßungsmittel:** Agavendicksaft, Ahornsirup, Birnen- und Apfeldicksaft, Fruchtzucker, Honig. Diese

Süßungsmittel dürfen Sie in kleinen Mengen (1 TL) auch zum Abschmecken von Eiweißgerichten verwenden.

**Sonstiges:** Bier, Kartoffelstärke, getrocknete Pilze, getrocknete Tomaten.

### Neutrale Lebensmittel (grün)

Sie sind in 2 Gruppen unterteilt - nach säure- und basenbildender Kost. Sie können Sie nach Belieben mit eiweißreichen oder kohlenhydratreichen Nahrungsmitteln kombinieren. Oder auch pur genießen.

#### Gruppe 1

Lebensmittel aus Gruppe 1 nicht zu üppig verwenden. Menge pro Tag: 30 - 50 g am Tag. Gruppe 2 können Sie ohne Mengenbegrenzung genießen.

**Fette:** Butter, ungehärtete Margarine (Reformhaus), kaltgepresste Öle.

**Gesäuerte Milchprodukte:** Buttermilch, Crème fraîche, Dickmilch, Joghurt, Kaffeesahne, Kefir, Quark, saure Sahne, süße Sahne.

**Sojaprodukte:** Sojamilch, Tofu.

**Käse:** Alle Käsesorten aus naturbelassener, roher Milch, z.B. Emmentaler, Appenzeller, Raclette, Wörishofener, Camembert, Feta, Roquefort, Saint Albray, Ziegenmünster, Harzer, Korbkäse, Mainzer, Schafskäse, Ziegenkäse, Frischkäse, körniger Frischkäse, Mascarpone, Mozzarella.

**Luftgetrocknete oder geräucherte Wurstwaren:** Bündner Fleisch, Salami, roher Schinken, Lachsschinken.

**Marinierter Fisch:** Bismarckhering, Matjeshering, gebeizter Lachs, Sardellen.

**Geräucherter Fisch:** Aal, Forelle, Lachs, Makrele, Schillerlocken.

**Essigersatz:** Brottrunk, Obstessig.

**Nüsse und Samen:** Haselnüsse, Mandeln, Kokosnuß, Leinsamen.

**Sonstiges:** Eigelb, Gemüsebrühe, Hefe, frische Kokosmilch, Oliven, Rosinen.

#### Gruppe 2

**Gemüse:** Artischocken, Auberginen, Avocados, Blumenkohl, grüne Bohnen, Brokkoli, Chicorée, Chinakohl, grüne Erbsen, Fenchel, Grünkohl, Gurken, Knoblauch, Lauch, frischer Mais, Melonen, Möhren, Paprikaschoten, Peperoni, Radieschen, Rettich, Rosenkohl, Knollensellerie, Staudensellerie, Spinat, rohe Tomaten, Zucchini, Zwiebeln.

**Blattsalate:** Batavia-, Eichblatt-, Eisberg-, Endivien-, Frisée- und Kopfsalat. Lollo rosso, Radicchio, Rucola, römischer Salat.

**Pilze:** Austernpilze, Champignons, Pfifferlinge, Shiitake-Pilze, Steinpilze und andere Waldpilze.

**Gelierzmittel:** Agar-Agar (pulverisierte Meeresalge), Biobin (pflanzliches Bindemittel aus Johanniskernmehl), Gelatine (tierisches Produkt).

**Sonstiges:** Gewürze, Meerrettich, Pfeffer, Senf, Zitruschalen, Heidelbeeren, Kräuter, Kräutertees, Malzkaffee, Naturmolke.