

Überwiegend **eiweißhaltige** Gruppe  
Nur mit der neutralen Liste kombinieren

#### Gegarte Fleischsorten

Bratenfleisch | Gulasch  
Rinderhackfleisch | Rouladen  
Schnitzel | Steaks | Kalb | Lamm  
Geflügel | Gans | Ente  
Wild | Fleischfond  
Schweinefleisch bitte meiden!!

#### Gegarte Fischarten

Brasse | Flunder  
Forelle | Heilbutt  
Hering | Kabeljau  
Krebs | Lachs  
Langusten | Rotbarsch  
Scholle | Seelachs  
Seeteufel | Steckmuscheln  
Thunfisch | Tintenfisch, unpaniert

#### Eier

Eier, gekocht und pochiert  
Omelett | Rühreier | Spiegeleier

**Milch** Alle Trinkmilchsorten, egal welche Fettstufe

**Käse** Alle erhitzten Käsesorten wie z. B.

Bel Paese  
Cantadou  
Cheddar  
Edamer  
Gorgonzola | Gouda | Pecorino  
Tilsiter

#### Getränke

Obstsäfte  
Apfelwein  
Weiß-, Rot- und Roséwein, herb  
Sekt, trocken

#### Obstsorten

Äpfel, frisch | Aprikosen  
Birnen | Brombeeren  
Erdbeeren | Himbeeren  
Johannisbeeren | Kirschen  
Mirabellen | Nektarinen  
Pfirsiche | Pflaumen  
Quitten  
Rhabarber | Sauerkirschen  
Stachelbeeren | Weintrauben  
Zitrusfrüchte und exotische Obstsorten Ananas | Granatäpfel | Grapefruits  
Kakis | Kiwis | Kumquats  
Limetten | Litschis | Mandarinen  
Mango | Orangen  
Papayas | Passionsfrüchte | Zitronen Sonstiges Tomaten, gekocht

#### Essig

Balsamico-Essig und Himbeeressig

Überwiegend **kohlenhydrathaltige** Gruppe  
nur mit der Neutralen Gruppe kombinieren

### Vollkorngetreide

Amaranth | Buchweizen  
Bulgur | Dinkel  
Gerste | Grünkern  
Hafer | Hirse  
Quinoa | Roggen  
Weizen | Getreideflocken Vollkornерzeugnisse Vollkornbrot  
Vollkornbrötchen  
Kuchen und Gebäck aus Vollkornmehl  
Vollkornnudeln  
Vollkornnudeln  
Hartweizennudeln ohne Ei  
Naturreis  
Parboiled Reis

### Obst

Äpfel, abgelagert | Bananen  
Datteln, frisch  
Feigen, frisch  
Trockenobst, ungeschwefelt

### Süßungsmittel

Agavendicksaft | Ahornsirup  
Birnen- und Apfeldicksaft  
Fruchtzucker | Frutilose | Honig  
Diese Süßungsmittel dürfen alle in kleinen Mengen auch zum Abschmecken von Eiweißgerichten verwendet werden.

### Sonstiges

Bier | Kartoffelstärke  
Pilze, getrocknet  
Tomaten, getrocknet

Die Neutralen sind in 2 Gruppen unterteilt – nach säurebildender und basenbildender Kost  
Teil 1 nicht zu üppig verwenden

## Neutrale Gruppe Teil 1

### Fette

Öle, kaltgepresst

Butter

Margarine und Plattenfette, ungehärtet

### Gesäuerte Milchprodukte

Buttermilch | Crème fraîche | Dickmilch

Joghurt | Kaffeesahne | Kefir | Quark

Sahne, sauer | Sahne, süß

### Sojaprodukte

Sojacreme | Soja Cuisine | Sojafleisch | Tofu

### Käse

Alle Käsesorten aus naturbelassener, roher Milch sind durch Milchsäurebakterien gesäuert, damit leichter verdaulich und zählen so zu den Neutralen. Bei pasteurisierten Käsesorten fehlt oftmals die natürliche Säuerung, dadurch sind diese etwas schwerer verdaulich und zählen zur Eiweißgruppe.

#### Hartkäse:

Beaufort | Grana Padano | Greyerzer

Original Parmesan

Sbrinz

#### Schnittkäse:

Appenzeller | Raclette

Thurgauer | Tomme De Savoie

#### Weichkäse:

Brie De Meaux | Camembert

Feta | Mont d'Or

Roquefort | Saint Albray

#### Sauermilch- und Frischkäse:

Bresso (jede Fettstufe) | Frischkäse

Hüttenkäse | Mascarpone | Mozzarella

Picandou Fermier | Ricotta | Schafskäse | Ziegenkäse

#### Rohe luftgetrocknete oder roh geräucherte Wurstwaren:

Bündner Fleisch | Debrecziner

Lachsschinken

### Rohes Fleisch

Tatar Rohes Fleisch nur ganz frisch verwenden und nicht zu häufig verzehren

### Rohe, marinierte Fische

Bismarckhering | Lachs, gebeizt

Matjeshering | Sardellen Geräucherte Fische Aal | Bückling | Forelle | Heilbutt

Lachs | Makrele | Schillerlocken

## Nüsse und Samen

Haselnüsse | Kokosnuss | Leinsamen | Mandeln  
Mohn | Sesam | Sonnenblumenkerne | Walnüsse  
Erdnüsse bitte meiden, sie sind schwer verdaulich.

## Essig und Essigersatz

Vergorenes Molkekonzentrat (Molkosan)  
Obstessig | Brottrunk  
Feigen-Balsamico und sehr alte Balsamico-Essige.  
Feigen-Balsamico oder sehr alte Balsamico-Essige haben aufgrund ihrer langen Lagerung ihre übermäßige Säure verloren und zeigen nun eine basische Reaktion. Darum können sie, ebenso wie Obstessig, gut zusammen mit Kohlenhydraten genossen werden.

## Sonstiges:

Hefe | Kokosmilch, frisch | Gemüsebrühe  
Rosinen | Oliven

## Neutrale Gruppe Teil 2

Teil 2 der Neutralen kann ohne Mengenbegrenzung verzehrt werden.

## Gemüsesorten

Auberginen | Artischocken | Avocados | Brokkoli  
Blumenkohl | Bohnen, grün | Chicorée  
Chinakohl | Erbsen, grün | Fenchel | Grünkohl  
Gurken | Knoblauch | Knollensellerie | Kohlrabi  
Kürbis | Lauch | Mais, frisch | Mangold  
Melonen | Möhren | Okra | Palmherzen  
Paprikaschoten | Peperoni | Radieschen | Rettich  
rote Bete, | Rosenkohl | Rotkohl | Sauerkraut  
Schwarzwurzel | Spargel | Spinat | Spitzkohl  
Staudensellerie | Tomaten, roh | Topinambur  
Weißkohl | Wirsing | Zucchini | Zwiebeln

## Blattsalate

Bataviasalat | Eichblattsalat | Eisbergsalat  
Endiviensalat | Feldsalat | Friséesalat | Kopfsalat  
Lollo biondo | Lollo rosso | Radicchio  
Rauke/Ruola | Römischer Salat Pilze Austernpilze | Champignons | Egerlinge  
Morcheln | Pfifferlinge | Shiitake-Pilze  
Steinpilze oder andere Waldpilze | Trüffel Sprossen und Keime Alfalfasprossen |  
Mungobohnensprossen  
Radieschensprossen oder andere Keimlinge

## Geliermittel

Agar-Agar (eine pulverisierte Meeresalge) Biobin (pflanzliches Bindemittel aus Johannisbrotkernmehl, erhältlich in Reformhäusern) Gelatine (tierisches Produkt)

## Sonstiges

Eigelb | Gewürze (Meerrettich, Pfeffer, Senf, Zitruschalen), Kräuter, Kräutertees, Malzkaffee, Naturmolke, Heidelbeeren, Stevia

## Die wichtigsten Grundsätze

Diese Nahrungsmittel sollten Sie möglichst meiden:

Fertiggerichte und Konserven

Weißes Mehl und die daraus hergestellten Produkte, z. B. süße und pikante Backwaren

Helle Nudeln und polierter Reis

Zucker, Süßstoffe und daraus hergestellte Produkte, z. B. Süßwaren, Marmeladen und Gelees Schweinefleisch, Wurst und Schinken vom Schwein Gehärtete Fette, z. B. normale Margarine, feste, weiße Frittier- und Bratfette (Plattenfette) Bohnenkaffee, schwarzer Tee und Kakao in großen Mengen Hochprozentige Spirituosen.

### Mengenplan

Mithilfe dieses Plans brauchen Sie keine Kalorien oder Fette mehr zu zählen. Hier sehen Sie, welche Mengen für die Kategorien Frühstück, Hauptgericht oder Snack für eine Person angemessen sind.

Frühstück Sie haben die Wahl zwischen einem Obstfrühstück, einem eiweißreichen und einem kohlenhydratreichen

### Obst-Frühstück

Frisches Obst der Saison in beliebiger Menge.

Beispiele: Ananas, Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Aprikosen, Kiwi, Kirschen, Mirabellen, Nektarinen

Hinweis: Mischen Sie fruchtsäurehaltige Obstsorten **nicht mit Bananen, Feigen oder Datteln.**

Getreideflocken oder Müslis nicht mit fruchtsäurehaltigen Obstsorten kombinieren. Auch keine Milch verwenden, da diese in Verbindung mit Kohlenhydraten noch schwerer verdaulich wird. Harmonischer werden Müslis mit kohlenhydratreichen Obstsorten und mit gesäuerten Milchprodukten oder Sahne-Wasser-Gemisch ( $\frac{1}{3}$  Sahne auf  $\frac{2}{3}$  Wasser) oder Reismilch.

### Eiweißreiches Frühstück

2 Eier in jeder Form und Zubereitungsart: gefüllte oder gekochte Eier, Omelette, pochierte Eier, Rühr- oder Spiegeleier

Dazu in beliebiger Menge: Tomaten, Gurken, Paprikaschoten, Radieschen oder ein anderes Gemüse, **aber kein Brot**

### Kohlenhydratreiches Frühstück

1 Scheibe Vollkornbrot (50 g) oder 1 Vollkornbrötchen oder 3 Scheiben Vollkornknäckebrötchen; diese dünn mit Butter bestreichen und mit Folgendem belegen bzw. bestreichen:

30 g Wurst (ca. 3 dünne Scheiben) oder

30 g Käse (ca. 1 Scheibe) oder

50 g Quark (ca. 2 EL)

Dazu in beliebiger Menge: Tomaten, Gurken, Paprikaschoten, Radieschen oder ein anderes Gemüse

Wenn Sie auf Ihren Kaffee oder schwarzen Tee nicht verzichten möchten, verfeinern Sie diesen mit etwas Sahne. Zum Süßen bietet sich Stevia flüssig an.

### Snacks

200 g frisches Obst der Saison Rohkost in beliebiger Menge 100 g Obst,

dazu  $\frac{1}{8}$  l Milch 200 g angesäuerte Milchprodukte wie z.B. Kefir, Buttermilch, Trinksauermilch oder Joghurt

### Mittagessen und Abendessen (Hauptgericht)

Sie haben jeweils die Wahl zwischen einer überwiegend eiweiß- oder kohlenhydratreichen Mahlzeit.

Eiweißreiches Hauptgericht 150–200 g Fleisch oder 150–200 g Fisch oder 2 Eier oder 60 g Käse oder 100 g

gegarte Wurstsorten Essen Sie dazu 400 g Gemüse oder Salat. Kohlenhydratreiches Hauptgericht 50 g Getreide

(roh gewogen) oder 60 g Naturreis (roh gewogen) oder 80 g Vollkornnudeln (roh gewogen) oder 200 g Kartoffeln

Essen Sie dazu 400 g Gemüse oder Salat. Wählen Sie aus der Neutralen Gruppe Teil 1 (sparsam) und aus der

Neutralen Gruppe Teil 2 (reichlich) aus, was Sie mögen.