

Nahrungsmittelliste => für Aufräumtage => 6-12 EW-Portionen/Tag

	Portionen	KH
Eiweißportionen		
<u>Fisch:</u>		
Schalentiere wie Muscheln, Garnelen, Hummer, Krabben usw.	100g	0g
Weißfische wie Kabeljau, Seewolf, Seezunge, Tilapiafilet, Scholle	100g	0g
Fette Fische wie Forelle, Hering, Thunfisch, Lachs	100g	0g
Dosenfisch wie Sardinen, Thunfisch, Lachs, Garnelen und Muscheln, in Öl oder Wasser, ohne Gemüse usw.	100g	0g
<i>Räucherfisch und Aal in Maßen. Keinen panierten und marinierten Fisch, fetter Fisch ist zu empfehlen.</i>		
<u>Fleisch und Geflügel:</u> (mager)		
Pute	100g	0g
Huhn	100g	0g
Lammfleisch	100g	0g
Rindfleisch	100g	0g
Wild	100g	0g
Fleischwaren	70g	0g
<i>Fleisch nur mäßig verzehren, vor allem rotes Fleisch</i>		

	Portionen	KH
Eiweißportionen		
<u>Fleischersatz</u>		
Soja	100g	2-7g
Tofu	100g	2-7g
Tempe	100g	2-7g
<i>Fertigprodukte nur unpaniert z.B. Tofuwurst</i>	<i>max. 100g</i>	<i>10g</i>
<u>Nüsse</u>		
Mandeln	30g	6g
Haselnüsse	30g	6g
Walnüsse	30g	6g
<i>Nüsse nicht gebrannt und nicht geröstet.</i>		
<u>Milchprodukte</u>		
Käsesorten 20% + 30% Fett in Tr. (Kuh, Ziege, Schaf, usw.)	60g	0g
Ei	1	0g
Hüttenkäse	100g	2-4g
Buttermilch	200ml	8g
Magerquark	200g	8g
Naturjoghurt	200ml	8g
Sojadrink (Kh. -frei*)	200ml	0g
Sojajoghurt	200ml	8g
Magere Milch (in Maßen)	200ml	10g
Proteinriegel, andere		5-8g
XS Protein-Riegel	½ = 30g	4,4g
All Plant Protein	1 EL = 10g	0g

Nahrungsliste => für Totaltage => 6-12 EW-Port. Plus

1 Port. Gemüse + 1Port. Rohkost + 2 Port. Obst + 1 Port. Getreide

	Portionen	KH
FRISCHES GEMÜSE => 1 Port.		
Aubergine	125g	4g
Bleichsellerie	250g	6g
Blumenkohl	150g	5g
Brokkoli	200g	5g
Champignons/Pilze	200g	5g
Chinakohl	200g	4g
Chicorée	200g	5g
Endivie	250g	2g
Fenchel	200g	5g
Grünkohl	200g	4g
Knollensellerie	200g	5g
Kohlrabi	200g	4g
Lauch	150g	5g
Mangold	200g	4g
Paprika	125g	4g
Portulak	150g	5g
Porree	150g	4g
Rettich	100g	4g
Rosenkohl	100g	8g
Rotkohl	150g	8g
Sauerkraut	200g	6g
Schnittbohnen	200g	8g
Sojasprossen/Sprossen	100g	4g
Spargel	150g	8g
Spinat	200g	7g
Spitzkohl	250g	6g
Staudensellerie	250g	6g
Tomaten	100g	6g

	Portionen	KH
Weißkohl	150g	6g
Wirsingkohl	150g	6g
Zucchini	100g	4g
Zwiebeln	100g	6g
ROHKOST => 1 Port.		
Blattsalate	100g	2g
Chicorée	100g	2g
Chinakohl	100g	2g
Endivie	100g	1g
Fenchel	100g	2g
Gewürzgurke	50g	2g
Grüne Gurke	100g	2g
Karotten-Möhren	100g	4g
Paprika	50g	3g
Radieschen	100g	4g
Rettich	100g	4g
Rohkostmix (Kein Mais/Bohnen)	100g	5g
Rotkohl	100g	4g
Sauerkraut	100g	2g
Sojasprossen	100g	4g
Spinat	100g	2g
Spitzkohl	100g	2g
Staudensellerie	100g	2g
Tomate	100g	5g
Oliven	8 St.	5g
Weißkohl	100g	4g
Zwiebel	50g	2g

Nahrungsmittel die nicht auf der Liste stehen, darf man nur nehmen wenn sie KH-frei* sind.

*) KH-frei= max. 0,5g KH /100ml oder 100g

Nahrungsliste => für Totaltage => 6-12 EW-Port. Plus

1 Port. Gemüse + 1Port. Rohkost + 2 Port. Obst + 1 Port. Getreide

	Portionen	KH
OBST => 2 Port. über den Tag verteilt		
Apfelsine	½	7g
Apfel	½	8g
Banane	½	13g
Blaubeeren	80g	5g
Brombeeren	80g	5g
Cranberrys	80g	5g
Erdbeeren	80g	5g
Grapefruit	½	8g
Grapefruitsaft	150ml	8g
Himbeeren	80g	5g
Johannisbeeren	80g	5g
Kiwi	1	10g
Mandarinen	1	10g
Mango	60g	10g
Melone	100g	8g
Nektarine	1	10g
Orangensaft	150ml	10g
Pfirsich	1	10g
Schwarze Johannisbeeren	80g	5g
Stachelbeeren	80g	8g
Zitrone (Saft)	1	6g
GETREIDE => 1 Port.		
Roggenbrot	1 Scheibe	13g
Vollkornbrot	1 Scheibe	13g
Vollkornmehl	2 EL (20gr)	13g
Knäckebrote mit Ballaststoffen	2 Stk.	15g
Sauerteig-Vollkornbrot	1 Scheibe	13g

	Portionen	KH
GETRÄNKE		
Jeden Tag 2 bis 2,5 Liter Wasser und/oder Kräutertee. Kaffee und schwarzer Tee höchstens 3 Tassen am Tag. Erfrischungsgetränke (KH - frei*), nur begrenzt je nach entsprechender körperlichen Belastung.		
ZUSÄTZLICHES PRO TAG => maßvoll		
<u>Leinsamen, Weizenkleie, Haferkleie/-flocken</u> <u>nach Wahl, auch an Aufräumtagen</u>	2 EL	4g
Bouillonwürfel / Trinkbouillon (KH– frei *)		
Halbfette Kaffeesahne (Kein Milchpulver)		
Halbfette Margarine (pflanzlich)		
Halbfett Butter		
Herbamare Kräutersalz (A. Vogel)	1 Tl.	
Kikkomansoße (Sojasoße)	1 Tl.	
Tamari (Sojasoße)		
Kaltgepresstes Öl nach Wahl		
Essig (ohne Zuckerzusatz)		
Zitronensaft		
Limonadensirup (Kh – frei*)		
Molkosan (Molke)		
Senf ohne Zucker	1 Glas	
Gewürze (wie Pfeffer, Rosmarin, Muskat usw.)	1 Tl.	
Kräuter (frisch / TK-Ware)		
Bindobin Bindemittel (Tartex)		
Tomatenpüree		
Süßstoff (kein Aspartam)	max. 1 EL	
Stevia		

Nahrungsmittel die nicht auf der Liste stehen, darf man nur nehmen wenn sie KH-frei* sind.

*) KH-frei= max. 0,5g KH /100ml oder 100g