

Gemüse & Salate

Chicoreè		Spargel
alle Kohl & Salatsorten		Sauerkraut
Champignons		Porreè/Lauch
Broccoli		Rucola
Zucchini		Mangold/Spinat
Wirsing		Paprikaschoten
Fenchel		Salatgurken
Zwiebel		Tomaten
Avocados		Erbsen
Linsen		Hülsenfrüchte
Kartoffeln		Mais
Möhren, Kürbis		hohe glykämische Last

Früchte

Apfel		Orange
Grapefruit		Erdbeeren
Pfirsich		Aprikose
Kirsche		Brombeeren
Heidelbeeren		Johannisbeeren
Ananas		Weintrauben
Bananen		

Getränke

Wasser still		Kaffee schwarz
schwarzer Tee		grüner Tee
Matetee		Kräutertee
Alkohol		Obstsäfte
Limonaden, auch light/zero		Milch

Gewürze

Apfelessig		Aceto Balsamico ohne Zucker
Kräuter tiefgefroren, getrocknet, frisch		Cayennepfeffer
Curry		Dijon Senf ohne Zucker
Garammasala		Kurkuma, Ingwer
Gemüsebrühe fettfrei		Kreuzkümmel, Himalaya Salz
Meerrettich, Safran		Tabasco
Sambal Olek ohne Zucker		Stevia, Wasabi, Zimt, Pfeffer
Glutamat, Aspartam		Geschmacksverstärker
fertige Würzsaucen		fertige Gewürzmischungen

Fleisch

(nicht mehr als 120g/Portion - gebraten)

Kalbfleisch, Rindfleisch		Hackfleisch, Hühnerbrust
Putenbrust		alles mager

Fisch

(nicht mehr als 120g/Portion - gebraten)

Dorade, Lubinas, Seelachs		Pangasius, Thunfisch (ohne Öl)
alle Meeresfrüchte		

Eiweißprodukte

fettreduziert

Eier, Magerfrischkäse, Hüttenkäse		Magerjoghurt, Magerquark
-----------------------------------	--	--------------------------