

GEEIGNETE LEBENSMITTEL

Getränke



Ungezuckerte Säfte
Ungesüßter Tee
Wasser

Kohlenhydrate und Ballaststoffe



Kartoffeln
Nudeln aus 100 Prozent Hartweizengries
Vollkornprodukte (z. B. Brot, Nudeln, Reis, Haferflocken)
Nüsse (ca. 25g pro Tag)

Obst und Gemüse



Frisches Obst
Ungesüßtes Obstkompott
Salat und Gemüse – am besten als Rohkost, gegrillt oder gedünstet
Hülsenfrüchte

Milchprodukte und Eier



Fettreduzierte Milch und Milchprodukte wie Magerquark
Käse mit bis zu 30 % Fett i. Tr.
Eier (in Maßen: maximal 2–3 Stück pro Woche)

Fleisch und Fisch



Fettarme Fleischsorten wie Geflügel, Kalb und Wild
Magere Stücke von Rind- und Schweinefleisch
Magere Wurstwaren (z.B. Schinken, kalter Braten)
Kaltwasserfische wie Lachs, Hering, Thunfisch, Makrele

Fette und Süßigkeiten



Pflanzliche Öle wie Raps-, Walnuss-, Soja- und Leinöl
Olivenöl und Olivenölprodukte
Pflanzliche Margarine
Fruchteis und Eis aus Magermilch
Lakritz und Fruchtgummis

NICHT GEEIGNETE LEBENSMITTEL

Getränke

Gesüßte Säfte und Limonaden
Smoothies
Alkohol



Kohlenhydrate und Ballaststoffe

Pommes frites
Eiernudeln
Gesüßte Müsli (z. B. Müsli-Riegel)
Kartoffelchips und Erdnussflips
Gebäck und Produkte aus Blätterteig



Obst und Gemüse

Gesüßtes Konserven-Obst
Gesüßtes Obstkompott
Salat und Rahmgemüse mit Mayonaise/Sahnesoße oder anderen Dressings/Soßen mit versteckten Fetten



Milchprodukte und Eier

Fettreiche Milchprodukte wie Sahne
Käsesorten mit mehr als 30 % Fett i. Tr. (z. B. Frischkäse Doppelrahmstufe)
Versteckte Eier (z. B. in Eiernudeln, Süßspeisen, Pfannkuchen und vielen Fertigprodukten)



Fleisch und Fisch

Haut und Innereien wie Leber, Bries und Nieren
Fleisch mit hohem Anteil gesättigter Fettsäuren wie Ente sowie Fleisch mit sichtbarem Fett
Fettreiche Wurstwaren (z.B. Salami, Aufschnitt, Leberwurst)
Aal, paniierter Fisch, Räucherfisch und Fischsalat mit Mayonaise/Sahnesoße
Meeresfrüchte



Fette und Süßigkeiten

Tierische Fette wie Butter, Schmalz und Speck
Fettreiche Soßen und Dressings wie Remoulade und Mayonaise
Sahne-Eis
Zucker und Sirup
Versteckte Fette (z. B. in Fertiggerichten, Gratins, Pizzen, Brotaufstrichen, Kuchen und Torten)

