emea

Anja Wendt-Ludin / Baslerstrasse 7e / 79540 Lörrach / +49 7621 705 10 20
info@emea-heilpraxis.de / www.emea-heilpraxis.de

Neutrale Gruppe

Diese Lebensmittel sind gesund und enthalten wenig Fett. Davon dürfen Sie so viel essen, wie Sie mögen!

Obst und Gemüse

alle Gemüse
z. B. Artischocken, Avocados, Brokkoli, grüne Bohnen, Chinakohl, grüne Erbsen, Fenchel, Gurken, Knoblauch, Kohlrabi, Lauch, frischer Mais, Mangold, Paprikaschoten, Radieschen, Rettich, Rote Bete, Rosenkohl, Sauerkraut, Spargel, Spinat, rohe Tomaten, Weißkohl, Zwiebeln, Zucchini

Blattsalate
z. B. Kopfsalat, Endiviensalat, Feldsalat, Eisbergsalat, Rauke, Römischer Salat, Radicchio

Pilze
z. B. Austernpilze, Champignons, Pfifferlinge, Steinpilze

Keime und Sprossen
z. B. Mungobohnenkeimlinge, GAlfalfal Sojabohnensprossen

Heidelbeeren

Sonstiges

Gewürze
Kräuter, Gewürze, Zitrusschalen

Getränke
Kräutertees, Rotbuschtee, Gemüsesäfte, Getreidekaffee

Geliermitttel
Gelatine, Agar-Agar, Nestargel oder Biobin (Reformhaus)

Diese Lebensmittel sollten Sie auf Grund ihrer Zusammensetzung nur sparsam einsetzen!

Milchprodukte

Gesäuerte Milchprodukte
z. B. Joghurt, Quark, vergorenes Molkekonzentrat (Molkosan)

Fettreiche Milchprodukte
z. B. süße Sahne, Crème fraîche

Käse
alle Käsesorten ab 60 % Fett i.Tr. sowie alle Weißkäsesorten,
z. B. Schafs- und Ziegenkäse, Feta, Mozzarella, körniger Frischkäse

Fettreiche Lebensmittel

Öle, Margarine, Butter
Öle und Margarine mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren bevorzugen, Margarine mit gehärteten Fetten meiden

Wurstwaren
roh luftgetrocknete oder roh geräucherte Sorten,
z. B. Bündner Fleisch, Rind-, Schafs- und Geflügelsalami

Nüsse, Mandeln, Samen

Sonstiges

Fisch roh, mariniert, geräuchert,
ungeschwefelte Rosinen, Oliven, Eigelb, Hefe, Gemüsebrühe

Kohlenhydratgruppe

Gertreide, Brot, Reis

Vollkorngetreide
Vollkorngetreide und Produkte aus Vollkorngetreide

Kartoffel, Gemüse, Obst

Kartoffeln, Grünkohl, Schwarzwurzeln, Topinambur

Bananen; mürbe, süße Äpfel; frische Feigen; frische Datteln

ungeschwefeltes Trockenobst
(Ausnahme: Rosinen gehören zur neutralen Gruppe)

Süßungsmittel

Frutilose, Honig, Ahornsirup, Birnen- und Apfeldicksaft
Süßungsmittel dürfen in kleinen Mengen auch zum Abschmecken von neutralen und Eiweißgerichten verwendet werden.

Sonstiges

Bier, Kartoffelstärke, Weinstein-backpulver, Puddingpulver (ohne Farbstoff), **Carobe** (das Pulver wird wie Kakao verwendet und ist in Naturkostläden erhältlich)

Power-Trennkost / Ursula Summ / 2001 / Seiten 26, 27

emea

Anja Wendt-Ludin / Baslerstrasse 7e / 79540 Lörrach / +49 7621 705 10 20
info@emea-heilpraxis.de / www.emea-heilpraxis.de

Eiweißgruppe

Fleisch, Geflügel und Wurst

Rind
gegartes Rindfleisch,
z. B. Bratenfleisch, Rouladen, Gulaschfleisch, Steaks, Hackfleisch und Geschnetzeltes

Kalb
gegartes Kalbfleisch,
z. B. Schnitzel und Bratenfleisch

Lamm
gegartes Lamm- und Schafsfleisch,
z. B. Koteletts, Keule und Rücken

Geflügel
gegartes Fleisch von Geflügel,
z. B. Pute, Gans, Ente, Hähnchen

Aufschnitt
gegarter Aufschnitt oder gegarte Würstchen aus Rind-, Schafs- oder Geflügelfleisch,
z. B. Rindswurst, Corned Beef, Aspik- und Geleeaufschnitt, Geflügelwurst

Fisch und Meeresfrüchte

Fisch
ungeräucherter, gegarter Fisch,
z. B. Seelachs, Kabeljau, Lachs, Rotbarsch, Heilbutt, Thunfisch, Makrele, Hering, Forelle, Hecht

Schalen- und Krustentiere
gegarte Schalen- und Krustentiere,
z. B. Muscheln, Garnelen, Krabben

Obst

Weintrauben

Beerenfrüchte
z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren (Ausnahmen: Heidelbeeren, die sind neutral, und Preiselbeeren, die sollten ganz vermieden werden)

Kernobstsorten
z. B. säuerliche Äpfel, Birnen und Quitten (Ausnahme: mrbe, süße Äpfel, die gehören zur Kohlenhydratgruppe)

Steinobstsorten
z. B. Pfirsiche, Aprikosen, Pflaumen und Kirschen

Zitrusfrüchte
z. B. Orangen, Mandarinen, Zitronen und Grapefruits

exotische Obstsorten
z. B. Mango, Maracuja, Kiwi, Papaya, Ananas, Litschis (Ausnahmen: Bananen, frische Feigen und frische Datteln gehören zur Kohlenhydratgruppe)

Eier, Milch und Käse

Eier, Eiweiß und Eigelb
(rohes Eiweiß möglichst vermeiden)

Milch
alle Trinkmilchsorten

Käse
Käsesorten bis zu 60 % Fett i. Tr.,
z. B. Harzer Käse, Edamer, Emmentaler, Gouda, Tilsiter
(achten Sie auf die Fettangaben auf der Verpackung).
Ausnahmen: Schafs- und Ziegenkäse, Mozzarella, Feta und Hüttenkäse gehören zur neutralen Gruppe

Getränke

Erfrischungsgetränke
kalter Früchtetee, Obstsäfte, mit Wasser verdünnte Obstsäfte

Heiße Getränke
Früchtetee

Alkoholische Getränke
Apfelwein, herber Weiß- , Rot- und Roséwein, trockener Sekt

Sonstiges

Sojaprodukte
z. B. Tofu, mit Soja hergestellte Brotaufstriche

gekochte Tomaten