

Geeignete Lebensmittel

Gemüse

- ☐ Alfalfa
- ☐ Aubergine
- ☐ Bohnensprossen
- ☐ Butternuss-Kürbis (1/4 Tasse)
- ☐ Chilli – wenn erträglich
- ☐ Chinakohl
- ☐ Chicoree
- ☐ Fenchel
- ☐ Frühlingszwiebel (grüner Teil)
- ☐ Grüne Bohnen
- ☐ Grünkohl (ca. 140g)
- ☐ Gurke
- ☐ Hokkaido Kürbis
- ☐ Ingwer
- ☐ Kartoffeln
- ☐ Knoblauchöl
- ☐ Knollensellerie (40g)
- ☐ Kohl (1 Tasse)
- ☐ Kürbis (bis 65 g grün, bis 120 g Orange, über 120 g ROT)
- ☐ Lauch Blätter (grüner Teil)
- ☐ Linsen konserviert – (1/2 Tasse)
- ☐ Mais
- ☐ Mangold
- ☐ Möhren
- ☐ Okra
- ☐ Oliven
- ☐ Pak Choi
- ☐ Paprika Gelb & ROT
- ☐ Pastinake
- ☐ Petersilie
- ☐ Radieschen
- ☐ Rettich
- ☐ Rosenkohl (1/2 Tasse)
- ☐ Rotkohl / Rotkraut (bis 90g)
- ☐ Römischer Kohl
- ☐ Rucola Salat
- ☐ Rübe
- ☐ Salat
- ☐ Schnittlauch
- ☐ Sojasprossen
- ☐ Spinat
- ☐ Süßkartoffeln (1/2 Tasse)
- ☐ Tomaten
- ☐ Wasserkastanien
- ☐ Zucchini

Aromatipp: Braten Sie Knoblauch und Zwiebeln im Öl an und entfernen diese dann.

Früchte

- ☐ Ananas
- ☐ Avocado (1/8)
- ☐ Bananen (Unreif, noch leicht grün)
- ☐ Blaubeeren
- ☐ Cantaloupe-Melone
- ☐ Clementinen
- ☐ Cranberrys (nicht mehr als 130g frische oder 9g getrocknete Beeren)
- ☐ Erdbeeren
- ☐ Grapefruit (1/2)
- ☐ Heidelbeeren
- ☐ Himbeere
- ☐ Honigmelone
- ☐ Kaktusfeige
- ☐ Kiwis
- ☐ Kokosnuss
- ☐ Kumquats
- ☐ Limonen
- ☐ Limette
- ☐ Mandarinen
- ☐ Maracuja
- ☐ Melone
- ☐ Orangen
- ☐ Orangensaft frisch (1/2 Glas 125ml)
- ☐ Papaya
- ☐ Passionsfrucht
- ☐ Preiselbeeren
- ☐ Rhabarber
- ☐ Sanddorn
- ☐ Sternfrucht
- ☐ Weintrauben
- ☐ Zitrone

Geeignete Lebensmittel

Getreide und Getreideprodukte

- ☐ Amarant (1/4 Tasse)
- ☐ Brot aus Hafer, Reis, Mais, Kartoffeln gemacht
- ☐ Buchweizen
- ☐ Buchweizennudeln
- ☐ Dinkel (wird von vielen vertragen/austesten)
- ☐ Cornflakes (1/2 Tasse)
- ☐ Glutenfreie Kekse (ohne Invertzucker)
- ☐ Glutenfreie Nudeln (auf das Mehl achten!)
- ☐ Glutenfreies Brot
- ☐ Glutenfreies Getreide (Maismehl usw)
- ☐ Hafer
- ☐ Haferkleie
- ☐ Haferkekse
- ☐ Hirse
- ☐ Kartoffelchips (Auf die Inhaltsstoffe achten kann Weizen enthalten)
- ☐ Knäckebrot (glutenfrei)
- ☐ Maismehl
- ☐ Polenta
- ☐ Porridge wenn aus Hafer
- ☐ Quinoa
- ☐ Reis (Braun und Weiß)
- ☐ Reiscracker
- ☐ Reiskleie
- ☐ Reiskuchen
- ☐ Reisnudeln
- ☐ Tortilla-Chips
- ☐ Weizen-freie oder glutenfreie Brote
- ☐ Weizen-freie oder glutenfreie Pasta

Milchprodukte

- ☐ Butter
- ☐ Hartkäse (Cheddar, Colby, Parmesan, Schweizer)
- ☐ Hanfmilch
- ☐ Haselnussmilch
- ☐ Käse, Brie
- ☐ Käse, Camembert
- ☐ Käse, Cheddar
- ☐ Käse, Feta
- ☐ Käse, Hüttenkäse
- ☐ Käse, Mozzarella
- ☐ Käse, Quark – 2 Esslöffel
- ☐ Käse, Schweizer
- ☐ Kokosmilch
- ☐ Laktosefrei Joghurt
- ☐ Laktosefreie Kuhmilch
- ☐ Laktosefreie Milch
- ☐ Laktosefreie Schlagsahne
- ☐ Laktosefreier Kefir
- ☐ Laktosefreies Eis
- ☐ Mandelmilch
- ☐ Milchfreie Schokolade oder Pudding
- ☐ Mozzarella
- ☐ Parmesan
- ☐ Reismilch (bis zu 200ml)
- ☐ Schlagsahne (125ml)
- ☐ Schweizer Käse
- ☐ Soja-Protein (vermeiden Sie Sojabohnen)
- ☐ Sojamilch
- ☐ Sorbet (achten sie auf die Früchte)
- ☐ Tempeh
- ☐ Tofu (keinen Seidentofu)

Nüsse

- ☐ Kleine Portionen Haselnüsse
- ☐ Kleine Portionen Walnüsse
- ☐ Kürbiskerne
- ☐ Erdnüsse
- ☐ Haselnüsse (max. 15 Stück)
- ☐ Macadamia Nüsse (max.10 Stück)
- ☐ Mandeln (max. 10 Stück)
- ☐ Paranüsse (max 10 Stück)
- ☐ Chia Samen (max 2 EL am Tag)
- ☐ Haselnüsse (max. 15 Stück)

Alkohol

- ☐ 1 Glas Bier (Gerste kein Weizenbier)
- ☐ Gin
- ☐ 1 Glas Wein (trocken)
- ☐ Wodka

Geeignete Lebensmittel

Proteinreiche Nahrungsmittel

- ☐ Eier
- ☐ Fisch
- ☐ Geflügelfleisch
- ☐ Lammfleisch
- ☐ Rindfleisch
- ☐ Schweinefleisch

Gewürze und Kräuter

- ☐ Ahornsirup ohne HFCS
- ☐ Basilikum
- ☐ Balsamico-Essig
- ☐ Essig
- ☐ Hausgemachte Brühe
- ☐ Ingwer
- ☐ Knoblauch aromatisiertes Öl
- ☐ Koriander
- ☐ Leinsamen
- ☐ Margarine
- ☐ Majoran
- ☐ Mayonnaise
- ☐ Minze
- ☐ Oliven
- ☐ Olivenöl
- ☐ Oregano
- ☐ Paprikapulver
- ☐ Petersilie
- ☐ Pfeffer
- ☐ Rosmarin
- ☐ Salz
- ☐ Schnittlauch
- ☐ Senf
- ☐ Soja Sauce (Achten Sie auf Weizen in den Inhaltsstoffen)
- ☐ Thymian
- ☐ Zitronengras
- ☐ Zucker

Zucker und Zuckeraustauschstoffe

- ☐ Glucose
- ☐ Ahornsirup
- ☐ Erdnussbutter
- ☐ Sacharin
- ☐ Stevia
- ☐ Sucralose
- ☐ Zucker – auch als Saccharose
- ☐ Zuckerrübensirup

Ungeeignete Lebensmittel

Gemüse

- ☐ Artischocke
- ☐ Blumenkohl
- ☐ Brokkoli
- ☐ Butter Bohnen
- ☐ Dicke Bohnen
- ☐ Erbsen
- ☐ Kichererbsen
- ☐ Frühlingszwiebeln (weißer Teil)
- ☐ gebackene Bohnen
- ☐ Kidneybohnen
- ☐ Knoblauch – ganz zu vermeiden, wenn möglich
- ☐ Kohl (Kraut) Menge beachten
- ☐ Lauch (weißer Teil)
- ☐ Linsen
- ☐ Paprika GRÜN
- ☐ Pilze
- ☐ Rosenkohl (mehr wie eine halbe Tasse)
- ☐ Rote Bete
- ☐ Schalotten
- ☐ Sauerkraut
- ☐ Sojabohnen
- ☐ Spargel
- ☐ Split Erbsen
- ☐ Topinambur
- ☐ Weißkohl / Weißkraut
- ☐ Wirsing
- ☐ Zuckererbsen
- ☐ Zuckerschoten
- ☐ Zwiebeln – ganz zu vermeiden, wenn möglich!

Früchte

- ☐ Äpfel
 - ☐ Aprikosen
 - ☐ Avocado (mehr wie 1/8)
 - ☐ Backpflaumen
 - ☐ Bananen (sehr reif)
 - ☐ Birnen
 - ☐ Brombeeren
 - ☐ Datteln
 - ☐ Getrocknete Früchte
 - ☐ Johannisbeeren
 - ☐ Kirschen
 - ☐ Litschis
 - ☐ Mango
 - ☐ Mirabellen
 - ☐ Nektarinen
 - ☐ Obstkonserven
 - ☐ Orangensaft frisch über 125 ml
 - ☐ Pampelmuse
 - ☐ Persimone
 - ☐ Pfirsiche
 - ☐ Pflaumen
 - ☐ Rosinen
 - ☐ Verarbeitetes Obst
 - ☐ Wassermelone
 - ☐ Weiße Pfirsiche
 - ☐ Zwetschgen
- Generell sollten sie mit großen Mengen von Früchten vorsichtig sein.*

Getreide und Getreideprodukte

- ☐ Couscous
- ☐ Dinkel (wird von vielen vertragen deshalb austesten)
- ☐ Eiernudeln
- ☐ Gebäck aus Weizen
- ☐ Gerste – große Mengen
- ☐ Grieß
- ☐ Kuchen aus Weizen
- ☐ Paniermehl
- ☐ Hartweizengrieß Nudeln
- ☐ Roggen
- ☐ Teigwaren aus Weizen
- ☐ Weizen
- ☐ Weizenbrot & Brötchen

Ungeeignete Lebensmittel

Milchprodukte

- ☐ Buttermilch
- ☐ Cremige Suppen mit Milch
- ☐ Frischkäse
- ☐ Hafermilch
- ☐ Joghurt
- ☐ Kondensmilch (auch gezuckert)
- ☐ Kuhmilch
- ☐ Milcheis
- ☐ Sauerrahm
- ☐ Schafsmilch
- ☐ Schlagsahne (über 125ml)
- ☐ Schokolade
- ☐ Soßen mit Milch und Sahne (aus Kuh-, Schaf-oder Ziege)
- ☐ Vanillesoße
- ☐ Weichkäse (wie Ricotta, bei Brie achten sie ob Laktosearm oder frei)
- ☐ Ziegenmilch

Nüsse

- ☐ Cashew Kerne
- ☐ Pistazien

Alkohol

- ☐ Bier mehr als ein Glas
- ☐ Likör
- ☐ Portwein
- ☐ Rum
- ☐ Schaumwein
- ☐ Wein (Süß oder halbtrocken)
- ☐ Weizenbier

Proteinreiche Nahrungsmittel

- ☐ Fischkonserven (Fruktose/Zwiebel)
- ☐ Wurst (Laktose/ Zwiebel/ Gemüse/ Weizen)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Agavensaft
- ☐ Chutneys
- ☐ Fruktosesirup
- ☐ Gelees
- ☐ HFCS (High Fructose Corn Sirup)
- ☐ Honig
- ☐ Ketchup
- ☐ Knoblauch
- ☐ Knoblauchpulver
- ☐ Künstliche Süßungsmittel Sorbit, Mannit, Isomalt, Xylit
- ☐ Marmeladen (je nach Frucht)
- ☐ Melasse
- ☐ Relish
- ☐ Zwiebeln
- ☐ Zwiebelpulver

Zuckeraustauschstoffe

- ☐ Agavaesirup
- ☐ Fructose
- ☐ High Fructose Corn Syrup (HFCS)
- ☐ Honig
- ☐ Inulin
- ☐ Isoglucose
- ☐ Isomalt
- ☐ Invertzuckersirup
- ☐ Maltitol
- ☐ Mannit
- ☐ Sorbitol
- ☐ Vollmilchschokolade
- ☐ Xylitol
- ☐ Zuckerfreie Bonbons