



Bevorzugt essen

In Maßen essen

Wenig essen

Getreideprodukte

Knäckebrot
Knäckebrot mit Ölsamen
Vollkornbrot mit Leinsamen
Müsli ohne Zucker
(mit Früchten)
Vollkornprodukte
Haferflocken
Cornflakes (ohne Zucker)
Weizenmischbrot
Müsliriegel
Teigwaren hell
Croissants (mit Schokolade)
Toastbrot
Cornflakes (mit Zucker)

Nüsse und Ölsaaten

Pistazien
Walnüsse
Mandeln
Haselnüsse
Cashewkerne
Sonnenblumenkerne
Kürbiskerne
geröstete und gesalzene Nüsse
Erdnüsse, drapiert

Beilagen

Nudeln aus Vollkorn
Vollkornreis und
Basmati-Reis
Topinambur
Süßkartoffeln
Hartweizennudeln
Kartoffeln (gekocht)
Kartoffelsalat mit
Essig-Öl-Dressing
Bratkartoffeln
Pommes
Röstis
Kartoffelpuffer
Kartoffelgratin
Kartoffelsalat
mit Mayonnaise

Süßer Brotaufstrich

Marmelade mit
Fruchtzucker
Erdnussbutter
Marmelade mit Zucker
Nuss-Nougatcreme, Honig

Zucker, Süßes, Würzmittel & Pikantes

Küchenkräuter
Birkenzucker
Kurkuma
Zimt
Ingwer
Eierpfannkuchen
Milchreis
Zartbitterschokolade
Popcorn, süß
Eis mit Sahne
Eiskonfekt
Vollmilchschokolade
Schokoriegel
Kartoffelchips
Erdnussflips

Fette & Öle

Olivenöl, Rapsöl, Leinöl,
Sojaöl, Erdnussöl
Halbfettmargarine
andere Pflanzenöle
Margarine
(ohne gehärtetes Fett)
Butter
Kräuterbutter
Margarine, pflanzlich
Kokosfett
Butterschmalz

Milchprodukte & Eier

Fettarme, zuckerfreie
Milchprodukte
Milch mit 1,5 % Fett, Molke
Buttermilch mit
Fruchtzubereitung
Hüttenkäse
fettarmer Joghurt (1,5 %)
Magerquark
Fettreduzierter Frischkäse
Käse mit weniger als
45 % Fett i. Tr.
Vollmilch (3,5 % Fett)
Quark mit Kräutern
Eiweiß
Eigelb
Fetteiche Hartkäsesorten
mit mehr als 45 % Fett i. Tr.
Fruchtjoghurt
(mit Zuckerzusatz)
Schokoladenpudding
Sahne (Sprühsahne)
Kondensmilch
Crème fraîche

Getränke

Wasser, Mineralwasser
Tee ohne Zucker
Fruchtsäfte, Gemüsesäfte
(100 % Saft)
Fruchtsaftschorle
kalorienarme Limonade (light)
Kaffee mit Milch
Limonaden mit Zucker
fertig gemischte Drinks wie
Kakao oder Vanillemilch
Eistee, gesüßt
Alkohol (Bier, Schnaps, Likör,
Wein, Alkopops)

Gemüse (frisch oder tiefgekühlt)

Aubergine, Bambussprossen,
Blattspinat, Paprika, Bohnen,
Brokkoli, Champignons,
Chicorée, Endivien, Erbsen,
Feldsalat, Fenchel, Kürbis,
Tomaten, Gurke, Blumenkohl,
Kohlrabi, Kopfsalat, Mangold
Zuckermais, Tiefkühl-Gemüse
-fertigprodukte
(mit Butter, Sahne)
Avocado
Kohlrabigemüse mit Soße
Gemüse mit Butter oder Sahne
Gemüse mit Käse überbacken
Rahmspinat
Erbsensuppe

Obst (frisch oder tiefgekühlt)

Äpfel, Birnen, Brombeeren,
Himbeeren, Johannis-
beeren, Grapefruit,
Kirschen, Mandarine,
Orange, Granatapfel
Honigmelone
Banane
Ananas
Bananen, gebacken
Trockenfrüchte (Rosinen)
Obstkuchen aus Rührmasse
Obsttörtchen
Dosenobst
kandierte Früchte

Fleisch & Wurstwaren

Mageres Fleisch,
wie Geflügel (ohne Haut):
Pute, Hähnchen, Truthahn
Kochschinken
Schweinekotelett, natur
Geflügel (mit Haut)
Fettes Fleisch, wie Bauchspeck,
Nackensteak, Schweinshaxe
Fleischwurst
Salami
Würstchen
Schinkenspeck
Schweinebraten
Fleisch- und Geflügelauflauf
Innereien, Leberkäse

Fisch & Meeresfrüchte

Krabben
Schellfisch
Scholle
Seelachs
Seeteufel
Forelle
Heilbutt
Fischfrikadelle
Hering
Aal
Lachs
Scampi
Sardinen (Konserve)
Fischcremesuppe
Fischstäbchen
alle Fischarten, paniert