

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, paniertes Fisch, Räucherfisch und Fischsalat mit Mayonaise/Sahnesoße	
Meeresfrüchte	

Fette und Süßigkeiten

Tierische Fette wie Butter, Schmalz und Speck	
Kokosfett und Palmkernöl	
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)	