

DIE REDUKTIONSPHASE

PROTEINE

Omnivor

RIND:

Filet, Tatar, mageres Steak, mageres Rindfleisch, Roastbeef, Bündlerfleisch

KALB:

Filet, Schnitzel

GEFLÜGEL

Hühnerbrust, Putenbrust, Putenschnitzel

FISCH:

weißer, fettarmer Fisch, Kabeljau, Heilbutt, Seezunge, Dorade, Hecht, Zander, Tunfisch frisch oder in Lake (nicht in Öl), Seeteufel

MEERESFRÜCHTE:

Scampi, Garnelen, Krabben, Miesmuscheln, Jakobsmuscheln, Venusmuscheln, Austern, Tintenfischringe

SCHWEIN:

Filet, mageres Schweineschnitzel

Vegetarisch

EIER:

Als Omlette mit 2 Eiweiß und einem Eigelb

MILCHPRODUKTE:

Magerer Hüttenkäse, magerer Frischkäse, magerer Quark, fettarmer Joghurt 0,1%

Vegan

Tempeh, Räuchertofu, Seidentofu, Lupinen Tofu, Soja Quark, Soja Joghurt

NICHT ERLAUBT:

nicht fettreduzierte Milchprodukte, Sahne, Käse

GEMÜSE

SALAT:

Kopfsalat, Eisbergsalat, Rucola, Eichblattsalat, Endivie, Feldsalat, Friséesalat, Radiccio, Romana-Salat, sonstige Blattsalate

GEMÜSE:

Aubergine, Blumenkohl, Brokkoli, Chicorée, Chinakohl, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Grüne Bohnen, Mangold, Paprikaschoten, Gurke, Spargel, Spinat, Stangensellerie, Tomaten (frisch oder aus der Dose), Weißkohl, Rotkohl, Zwiebeln, Zucchini, Rosenkohl, Grünkohl, Wirsing, Romanesco, Kohlrabi, Zucchini, Aubergine, Knollensellerie, Petersilienwurzel, Pak Choi, grüne Bohnen, Mungo- und andere Sprossen, Radieschen, Rote Beete Meerrettich, Pastinaken, Sauerkraut, Steckrüben,

PILZE:

Champignons, Shitake, Austernpilze

NICHT ERLAUBT:

Avocado, Kartoffeln, Mais, Karotten, Kürbis Hülsenfrüchte, Erbsen, Linsen, weiße Bohnen



OBST, GETRÄNKE & GEWÜRZE

OBST:

Apfel (sauer), Orange, Erdbeere, Brombeere, Himbeere, Kiwi, Grapefruit, Heidelbeere, rote Johannisbeere, Papaya Rhabarber

GEWÜRZE:

Apfelessig, Balsamico Essig (zuckerfrei), Cayennepfeffer, Curry, Garam Masala Dijon Senf (zuckerfrei), Erythritol/Erythrit, Kurkuma, Gemüsebrühe, grüne Kräuter, (frisch & getrocknet), Ingwer, Kreuzkümmel, Limettensaft, Meerrettich, Paprikapulver, Pfeffer, Safran, Salz, Sambal Oleg (zuckerfrei), Sojasoße, Stevia, Tabasco, Tomatenmark (zuckerfrei), Wasabi, Zimt, Zitronensaft, Zitronenpfeffer

GETRÄNKE

Wasser ohne Kohlensäure, schwarzer Tee, grüner Tee, mate Tee, Wu-Lang Tee, Kräutertee, Kaffee schwarz (1TL fettarme Milch tägl. Möglich)

NICHT ERLAUBT

Banane, Ananas, Weintraube, Kirsche, Pfirsich, Aprikose, Birne

Glutamat, Geschmacksverstärker, fertige Würzsoßen (z.B. Maggi), Gewürzmischungen mit Zucker, Hefe, Fett, Aspartam (kommt in Süßstoffen vor), Zucker

Alkohol, Milch, Limo, Saft, Diät Limo, Diät Cola, Sahne, Pflanzenmilch (Ausnahme fettreduziert in geringen Mengen)