

# Die richtige Lebensmittelauswahl für eine kohlenhydratarme Kost

## Geeignete Lebensmittel

## Ungeeignete Lebensmittel

### Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze und daraus hergestellte Produkte



Avocados, Auberginen, Blumenkohl, Brokkoli, Fenchel, Chicorée, Blattgemüse, Kohlgemüse, Gurken, Zucchini, Paprika, Sellerie, Spargel; Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Erbsen; Pilze

Süßkartoffeln, Maniok, Pastinaken, Zuckermais; *größere Mengen:* Karotten, Kürbisse und Knollengemüse; Konserven mit Zuckerzusatz; verarbeitete Produkte mit Zuckerzusatz wie Tomatensoße, Tomatenmark, Gemüseaufstrich, Bratlinge



### Obst und daraus hergestellte Produkte



1-2 Portionen am Tag: Beeren, Zitrusfrüchte, Papaya, Äpfel (alte Sorten), Birnen, Aprikosen, Melonen, Rhabarber, Ananas, Quitten

Obst in größeren Mengen; Weintrauben, Bananen, Kakis; getrocknete Früchte; Obstkonserven mit Zuckerzusatz; Smoothies, Fruchtmuse, Fruchtschnitten, Marmeladen



### Brot, Teigwaren, Backwaren, Getreideprodukte und Kartoffeln



1-2 Portionen am Tag: Vollkornbrot und -brötchen, Vollkornnudeln, Naturreis, Haferflocken, festkochende Kartoffeln; *Alternativen:* Lupinen-, Kokos-, Sojamehl; Shirataki- bzw. Konjak-Nudeln

Weißmehlbackwaren wie Weißbrot, helle Brötchen, Zwieback, Kuchen, Gebäck; Bulgur, weißer Reis, Nudeln, Frühstücksflocken, Fertigmüsli, Pommes, Klöße, Kroketten, Knödel, Kartoffelpüree, Chips



### Milch, Milchprodukte und Eier



alle Milchprodukte in natürlicher Form ohne weitere (zuckerhaltige) Zusätze: Milch, Naturjoghurt, Quark, reiner Frischkäse, Buttermilch und Käse; gekochte oder gebratene Eier; reine Mayonnaise

Milchprodukte mit zuckerhaltigen Zusätzen wie Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Frischkäsezubereitungen, Milchgetränke; fettreduzierter Käse; Milchdesserts wie Pudding, Cremes und Eiscreme



### Fleisch, Geflügel, Fleisch- und Wurstwaren



alle Fleischsorten in frischer, gefrorener, gekochter oder getrockneter Form; in kleineren Mengen: Wurst, Salami, Schinken

Fleisch paniert oder in Ausbackteig; fertige Frikadellen; Fastfood; fettreduzierte Fleischwaren



### Fisch, Meeresfrüchte und Fischprodukte



alle Sorten Fisch und Meeresfrüchte in frischer, gefrorener oder geräucherter Form; Fischkonserven in Eigensaft oder Öl

panierter Fisch; Meerestiere in Ausbackteig; Fischkonserven mit Zuckerzusätzen



### Öle, Fette, Nüsse und Samen



Pflanzenöle, Butter, Schmalz; frische ganze, gehackte oder gemahlene Nüsse und Samen

Produkte mit (teil)gehärteten Fetten; kandierte Nüsse wie gebrannte Mandeln; Nussmus mit Zuckerzusatz



### Getränke und sonstige Lebensmittel



Wasser, Tees, Kaffee, gut verdünnte Fruchtsaftschorlen, Gemüsesäfte, trockene Weine, ungesüßte Mandelmilch und Kokosmilch; frische Kräuter und Gewürze; Salz, Essig, Senf; Tofu und ungezuckerte Sojaprodukte; reiner Kakao und Bitterschokolade (mind. 70% Kakaoanteil)

Fruchtsäfte, Limonaden, Brausen, Cola, Eistee, Sport-/ Wellnessgetränke, Energy Drinks, Bier, alkoholische Getränke; Süßwaren, Desserts, Knabbergebäck; Fertigenüs, Fixprodukte, Instantprodukte, Fertigsoßen, Dressings, Ketchup, Sojasoße

