

Kohlenhydratreiche Lebensmittel

Nachfolgend findest du eine Liste mit Beispielen für Kohlenhydratquellen und ihre jeweilige Einordnung:

WENIGER EMPFEHLENSWERTE KOHLENHYDRATE:

- Haushaltszucker
- Sirup (z.B. Ahornsirup, Agavensirup)
- Honig
- Weißmehlprodukte (z.B. Weißbrot, Brötchen, Baguette)
- Süßigkeiten (z.B. Schokolade, Bonbons, Gummibärchen)
- Gezuckerte Getränke (z.B. Limonade, Softdrinks, Energydrinks)
- Fruchtsäfte
- Gebäck und Kuchen
- Gezuckerte Frühstückscerealien (z.B. Schokomüsli, Corn Flakes)
- Fruchtjoghurt mit Zuckerzusatz
- Eiscreme
- Süßigkeiten (z.B. Kekse, Schokolade, Fruchtgummi)
- Süße Brotaufstriche (z.B. Marmelade, Schokoaufstrich)
- Fertige Soßen und Dressings (z.B. Barbecue-Sauce, Salat-Dressing)
- Ketchup

EMPFEHLENSWERTE KOHLENHYDRATE:

- Vollkornprodukte (z.B. Vollkornbrot, Vollkornpasta, Vollkornmüsli)
- Hülsenfrüchte (z.B. Linsen, Bohnen, Kichererbsen)
- Brauner Reis
- Kartoffeln
- Süßkartoffeln
- Haferflocken
- Quinoa
- Hirse
- Buchweizen
- Amaranth
- Bulgur
- Gemüse (z.B. Mais, Karotten)
- Obst

Proteinreiche Lebensmittel

Nachfolgend findest du eine Liste mit Beispielen für Proteinquellen und ihre jeweilige Einordnung:

WENIGER EMPFEHLENSWERTE PROTEINE:

- Fleisch (z.B. Geflügel, Rind, Schwein, Lamm)
→ maximal 300 - 600 Gramm pro Woche
- Wurstprodukte

EMPFEHLENSWERTE PROTEINE:

- Hülsenfrüchte (z.B. Kidneybohnen, Linsen, Kichererbsen)
- Soja und Sojaprodukte (z.B. Sojamilch, Tofu, Tempeh)
- Lupinen
- Seitan
- Quinoa
- Nüsse (z.B. Mandeln, Walnüsse, Cashewnüsse)
- Samen (z.B. Chiasamen, Hanfsamen, Leinsamen)
- Kerne (z.B. Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Pinienkerne)
- Haferflocken
- Buchweizen
- Bulgur
- Eier
- Fisch → empfohlen werden 1-2 Portionen pro Woche
- Milchprodukte

Fettreiche Lebensmittel

Nachfolgend findest du eine Liste mit Beispielen für fettreiche Lebensmittel und ihre jeweilige Einordnung:

WENIGER EMPFEHLENSWERTE FETTE:

- Fettiges Fleisch
- Wurst
- Schweine-/ Gänseschmalz
- Speck
- Produkte mit Transfetten (z.B. Frittiertes, fettreiche Backwaren, Chips)

NEUTRALE FETTE:

- Butter
- Eier
- Milchprodukte (z.B. Käse, Joghurt, Sahne)

EMPFEHLENSWERTE FETTE:

- Pflanzenöle (z.B. Leinöl für kalte Küche und Rapsöl/ extra natives Olivenöl zum Braten)
- Nüsse
- Samen (z.B. Chiasamen, Leinsamen)
- Avocados
- Fettreicher Fisch (z.B. Wildlachs, Makrele, Hering) → empfohlen werden 1-2 Portionen pro Woche