


<p>Lebensmittel die Ihren <u>Erfolg</u> unterstützen:</p>	<p>Lebensmittel die man <u>ab und zu</u> geniessen kann:</p>	<p>Lebensmittel um die Sie einen <u>grossen Bogen</u> machen sollten (wenn sie Ihnen begegnen Augen schliessen, an die Gesundheit denken und schnell weitergehen!</p>
<p>Weniger Fett / Zucker/ Kohlehyd. Trinke viel Wasser / Tag ! Verbrenne mehr Energie (durch Bewegung) wie Du zuführst!</p>		<p> www.FitundFunRot.de</p>
<p>Obst:</p>	<p>Obst:</p>	<p>Obst:</p>
<p>Acerola Apfel Apfelkompott ungesüßt Birne Brombeeren Erdbeeren Feige (frisch) Granatapfel Grapefruit Guave Heidelbeeren Himbeeren Holunderbeeren Johannisbeeren Kirschen Limone Mandarine Necktarine Orangen Pfirsich Pflaume Preiselbeeren Quitte Rhabarber Stachelbeeren Zitrone</p>	<p>Ananas Aprikose Banane Datteln Feige (getrocknet) Hagebutten Honigmelone Kiwi Mango Mirabellen Papaya Rosinen Weintrauben</p>	<p>Banane getrocknet Banane sehr reif Litschis Obst in der Dose Preiselbeeren im Glas Wassermelonen</p>

Lebensmittel die Ihren <u>Erfolg</u> unterstützen:	Lebensmittel die man <u>ab und zu</u> geniessen kann:	Lebensmittel um die Sie einen <u>grossen Bogen</u> machen sollten (wenn sie Ihnen begegnen Augen schliessen, an die Gesundheit denken und schnell weitergehen!
Gemüse:	Gemüse:	Gemüse:
Algen Artischocken Aubergine Avocado Sellerie Blumenkohl Brennesseln Broccoli Kresse Chicoree Chinakohl Eisbergsalat Endiviensalat Feldsalat Fenchel Frühlingszwiebeln Grüner Pfeffer Grünkohl Ingwerwurzeln Kapern Knoblauch Kohlrabi Kopfsalat Küchenkräuter (frisch) Mangold Meerrettich Karotte (roh!) Oliven (grün) Paprika Pilze Porree (Lauch) Radiccio Radieschen Rettich Rosenkohl Rotkohl Ruccola Salatgurke Sauerampfer Sauerkraut Spargel Spinat Tomate Weiskohl Wirsing (roh) Zucchini Zwiebel	Kürbis Möhre gekocht Oliven (schwarz) Palmenherz Rote Beete Zuckermais Süßkartoffel Essiggurken	Kürbis süß-sauer Alles was mit Zucker eingelegt ist

Lebensmittel die Ihren <u>Erfolg</u> unterstützen:	Lebensmittel die man <u>ab</u> und <u>zu</u> geniessen kann:	Lebensmittel um die Sie einen <u>grossen Bogen</u> machen sollten (wenn sie Ihnen begegnen Augen schliessen, an die Gesundheit denken und schnell weitergehen!
Pflanzliche Fette und Öle (bis zu 4 Esslöffel täglich):	Pflanzliche Fette und Öle:	Pflanzliche Fette und Öle:
Avocadoöl Erdnussöl Haselnussöl Kürbiskernöl Leinöl Mandelöl Olivenöl Rapsöl Sesamöl Wallnußöl	Distelöl Maiskeimöl Margarine (diät hochwertig) Sojaöl Sonnenblumenöl Traubenkernöl Weizenkeimöl	Backfett Frittierfett Kokosfett Margarine Palmöl (all diese Fette schaden dem Herzen!)
Hülsenfrüchte und Sprossen (wertvolles Eiweiß; so häufig wie möglich geniessen!):	Hülsenfrüchte und Sprossen:	
Bambussprossen Bohnen grün Bohnen weiss Bohnen getrocknet Bohnensprossen Kichererbsen Lima-Bohnen Linsen Mungobohnen Sojabohnen	Erbsen (grün und frisch) Kidneybohnen (Dose)	
Eier	Eier:	Eier:
	Ei gekocht Rührei Rührei mit Pilzen und Tomaten Rührei mit Schinken und Käse Spiegelei	Eierpannkuchen
Sojaprodukte:	Sojaprodukte:	Sojaprodukte:
Sojabrätlinge Sojajoghurt Sojamilch Sojasoße Sojasprossen Tofu		Sojacreme Sojadessert Sojatrunk Schokolade

Lebensmittel die Ihren <u>Erfolg</u> unterstützen:	Lebensmittel die man <u>ab und zu</u> geniessen kann:	Lebensmittel um die Sie einen <u>grossen Bogen</u> machen sollten (wenn sie Ihnen begegnen Augen schliessen, an die Gesundheit denken und schnell weitergehen!
Nüsse (unbehandelt, bis zu 30 Gramm am Tag):	Nüsse:	Nüsse:
Bucheggen Cashewnüsse Erdnüsse) Haselnüsse Kokosnuss Kürbiskerne Leinsamen Macadamianüsse Mandeln Paranüsse Pecanüsse Pinienkerne Pistazienkerne Wallnüsse	Edelkastanie Kokosraspeln	
Milchprodukte:	Milchprodukte:	Milchprodukte:
Buttermilch Buttermilch mit frischen Früchten Dickmilch Joghurt Joghurt mit frischen Früchten Kefir Molke Saure Sahne (10% Fettgehalt) Zaziki	Buttermilch mit Frucht Butter Creme Fraiche (30%) Joghurt (mit Fruchtzubereitung, nicht selbstgemacht) Milch (1,5%) Rohmilch (Vorzugsmilch) Saure Sahne Schlagsahne (30%) Schmant	H-Milch (3,5%) Kondensmilch Sahne Butterschmalz
Käse und Quark:	Käse und Quark:	Käse und Quark:
Butterkäse (30%) Camembert (30%) Edamer (30%) Feta (40 und 45%) Gouda (40%) Körniger Frischkäse Limburger (20 und 40%) Mozzarella Quark (mager) Romadur (20 und 30%) Schichtkäse (10%) Speisequark (20%) Tilsiter (30%) Ziegenweichkäse (45%)	Brie (50%) Camembert (45%) Edamer (45%) Esrom (45) Gorgonzola Frischkäse (20%) Leerdamer (45%) Parmesan (32%) Raclette (48%) Schichtkäse (50%)	Alles über 50% Fettgehalt! Käsefondue Kochkäse Scheibletten (20%) Schmelzkäse (20%)

Lebensmittel die Ihren <u>Erfolg</u> unterstützen:	Lebensmittel die man <u>ab und zu</u> geniessen kann:	Lebensmittel um die Sie einen <u>grossen Bogen</u> machen sollten (wenn sie Ihnen begegnen Augen schliessen, an die Gesundheit denken und schnell weitergehen!
Fisch und Meeresfrüchte: Anchovis Austern Bachforelle Bachsaibling Bismarckhering Bouillabaisse Brasse Bückling Flunder Flussbarsch Garnelen Hecht Heilbutt Hering Hummer Jakobsmuscheln Kabeljau Karpfen Krebs Steinbeißer Lachs Lachs geräuchert Languste Makrele Makrele geräuchert Miesmuscheln Rotbarsch Rotbarsch geräuchert Schellfisch Schellfisch geräuchert Scholle Seehecht Seelachs Seelachs geräuchert Seezunge Steinbutt Thunfisch (im eigenen Saft) Tintenfisch Zander	Fisch und Meeresfrüchte: Aal (geräuchert) Brathering Matjeshering Salzhering Schillerlocke Thunfisch (in Öl) Krabben (Dose) Krebsfleisch (Dose)	Fisch und Meeresfrüchte: Fischstäbchen Kaviarersatz
Geflügel und Wild Fasan Hase Hirsch Hühnerbrust (ohne Haut= Kaninchen Putenbrust (ohne Haut) Putenkeule (ohne Haut) Rehkeule Rehrücken Taube Wachtel Geflügelwurst (mager)	Geflügel und Wild: Ente Gans Rebhuhn	Geflügel und Wild: Geflügeldöner im Brot Brathähnchen mit Haut Gänseschmalz

Lebensmittel die Ihren <u>Erfolg</u> unterstützen:	Lebensmittel die man <u>ab und zu</u> geniessen kann:	Lebensmittel um die Sie einen <u>grossen Bogen</u> machen sollten (wenn sie Ihnen begegnen Augen schliessen, an die Gesundheit denken und schnell weitergehen!
Fleisch und Wurst:	Fleisch und Wurst:	Fleisch und Wurst:
Lammfilet Bündnerfleisch Kochschinken Lachsschinken Mageres Fleisch (alles sichtbare Fett entfernen) Truthahnmortadella	Kalbsbrust Kalbsfilet Kalbskotelett Kalbschnitzel Lammkotelett Lammlende Lammschnitzel Rinderfilet Rinderhackfleisch Rinderlende Rindertartar Schweinefilet Schweineschnitzel (Oberschale) Bierschinken Corned Beef	Cordon bleu Frikadelle Cheeseburger Gulaschsuppe Hammelbrust Innereien Kalbsdöner im Brot Königsberger Klopse Ochsenschwanz Rind Hochrippe (dicke Rippe Rostbraten) Schweinebauch Schweinshaxe Schweineschmalz Presssack (rot) Bockwurst Bratwurst Cabanossi Cervelatwurst Curry Wurst Dosenwürstchen Leberkäse Fleischwurst Gelbwurst Leberwurst Mettwurst Weißwurst Salami Speck Wiener

Lebensmittel die Ihren <u>Erfolg</u> unterstützen:	Lebensmittel die man <u>ab</u> und zu <u>geniessen</u> kann:	Lebensmittel um die Sie einen <u>grossen Bogen</u> machen sollten (wenn sie Ihnen begegnen Augen schliessen, an die Gesundheit denken und schnell weitergehen!
Müsli:	Müsli:	Müsli:
	Früchtemüsli ohne Zucker Roggenflocken Haferflocken Mehrkornflocken	Cornflakes (und ähnliche Produkte) Müsli mit Zusatz
Getreide und Mehl:	Getreide und Mehl:	Getreide und Mehl:
	Amarant Dinkel Roggen Roggenmehl (Typ 1150) Weizenmehl (Typ 1050) Weizenvollkornschrot (Typ 1700)	Paniermehl Maisstärke Weizenmehl (Typ 405) Weizenstärke
Brot + Brötchen	Brot und Brötchen (für alle die es nicht lassen können):	Brot und Brötchen:
	Buchweizenvollkornbrot Gerstenbrot Pumpernickel Vollkornbrot mit Nüssen /Samen	Bagel Baguette Brötchen Knäckebrot Laugenbrezen und –brötchen Fladenbrot Toastbrot Weißbrot Weizenmilchbrot
Kartoffeln:	Kartoffeln (für alle die es nicht lassen können):	Kartoffeln:
	Pellkartoffeln mit Quark Salzkartoffeln	Bratkartoffeln Gnocchi Knödel Krokette Kartoffelpuffer Pommes Frites
Reis:	Reis:	Reis:
Naturreis Wildreis		Schnelkkochreis
Marmelade (ohne Zuckerzusatz)	Marmeladen und Aufstriche	
	Honig Ahornsirup Melassesirup	
Essig und Soßen:	Essig und Soßen:	Essig und Saucen:
Apfelessig Balsamico Chilisoße mit Tomaten Italian Dressing (Essig und Olivenöl) Joghurtdressing (selbstgemacht) Sambaloelek Tomatenmark Worcestersauce	Brandweinessig Curry Ketchup Meerrettichsahnesauce Senf (süß)	Barbecuesaucen Bechamelsaucen Bratensoße (aus der Dose) Majonaise Vanillesauce Karamellsauce

Lebensmittel die Ihren <u>Erfolg</u> unterstützen:	Lebensmittel die man <u>ab und zu</u> geniessen kann:	Lebensmittel um die Sie einen <u>grossen Bogen</u> machen sollten (wenn sie Ihnen begegnen Augen schliessen, an die Gesundheit denken und schnell weitergehen!
Getränke:		
Wasser 2 l./Tag Espresso (ohne Zucker) Kaffee (ohne Zucker) Gemüsesaft (nicht Rote Beete und Karottensaft) Sauerkrautsaft Früchtetee Kräutertee Tee schwarz und grün Tomatensaft Zitronensaft	Apfelsaft Birnensaft Fruchtsäfte (frisch gepresst) Traubensaft Alkohol Champagner Federweißer Apfelwein Rosèwein Rotwein (trocken) Sekt (trocken) Weißwein (trocken)	Bananennektar Limonade Cola Fruchtnektar Gerstenmalzgetränk Kakao Malzbier Bier Likör Dessertweine Glühwein Schnaps Weizenbier
Nudeln:		
Hartweizengriesnudeln (al dente) Vollkornnudeln (al dente)		Weichgekochte Nudeln Spätzle Eiernudeln
Zucker:		
		Alles meiden!!! Wenn`s schlimm wird: Möglich ist Schokolade mit einem Kakaogehalt von mehr als 70% und Kaugummi ohne Zucker.