

Lebensmitteltabelle

	geeignete Lebensmittel	ungeeignete Lebensmittel
Fleisch	mageres Fleisch aller Art von Kalb, Rind oder Schwein ohne sichtbares Fett	fettes Fleisch aller Art z.B. Speck, Schweinebauch
Wurstwaren	fettarme Wurstsorten, z.B. kalter Braten, Rippli, Geflügelwurst, Roastbeef, gekochter Schinken ohne Fettrand	fettreiche Wurstsorten, z.B. Leberwurst, Mettwurst, Cervelat, Mortadella, Salami
Wild	alle fettarmen Stücke	
Geflügel	ohne Haut	Mastente, Mastgans
Fisch	Magerfische, z.B. Kabeljau, Scholle, Heilbutt, Schellfisch, Seelachs, Zander, Egli, Hecht, Seeszunge	Fettfische, z.B. Aal, Lachs, Hering, Thunfisch, Bückling, Schillerlocken
Fischwaren	magere Fischwaren mariniert ohne Öl oder in Gelee	geräucherter, gesalzener Fisch, z.B. Pökelhering, Fischkonserven in Öl oder in Saucen mariniert
Eier	Eiklar	Eigelb
Milch-/Produkte	fettarme Milch 1.5% Fett, Kondensmilch 4% Fett, Naturjoghurt 1.5% Fett, Magerquark, Sauerrahm 10% Fett, Butter milch, Dickmilch, Kefir, Sauer- milch	Vollmilch 3.5% Fett, Kaffeerahm, Kondensmilch 7,5% Fett, Naturjoghurt 3.5% Fett, Speise- quark 40% Fett, Schlagrahm, Crème fraiche
Käse	fettarme Käsesorten bis 30% Fett i.Tr., z.B. Hüttenkäse, Camembert 30% Fett i.Tr.	Käsesorten ab 40% Fett i.Tr., z.B. Brie, Doppelrahmfrischkäse
Fette/Öle	Margarine, Butter, Halbfettmargarine reich an mehrfach ungesät- tigten Fettsäuren, Distelöl, Mais- keimöl, Sonnenblumenöl, Olivenöl	Schmalz, Talg, Speck, Kokosfett, Mayonnaise (bei Salatmarinaden ersetzen durch fettarme Milchprodukte)
Obst	alle Arten Frischobst (je nach Jahreszeit)	Obstkonserven
Gemüse	alle Arten, gedünstet oder als Rohkost, frisch oder Tiefkühlkost (TK) (je nach Jahreszeit)	Gemüsekonserven

	geeignete Lebensmittel	ungeeignete Lebensmittel
Kräuter/ Gewürze	jodiertes Salz in Massen, Kräuter und Gewürze frisch, TK oder ge- friertrocknet, pflanzliche Würze	Fertigsoßen
Kartoffeln	Gschwelliti, Salzkartoffeln, Schalenkartoffeln, Kartoffelpüree, Kartoffelklöße	Pommes frites, Chips, Bratkartoffeln
Nährmittel	Naturreis (unpolierter Reis), Vollkornteigwaren	Polierter Reis, Weissmehlteigwaren
Brot	alle Vollkornprodukte	Weissmehl- und Stärkeprodukte
Backwaren	alle fettarmen Arten, z.B. magerer Hefeteig, Quark-Öl-Teig mit Obstbelag, Vollkornkuchen, Vollkorngebäck	Salzgebäck, z.B. Chips und Tacos, alle fett- reichen Arten, z.B. fetter Hefeteig, Blätterteig, Mürbeteig, Biskuitboden, Rührkuchen, Torten, Fettgebäckenes, Gebäck aus Weissmehl
Süßwaren	Süsstoff, Marmeladen und Dunstkompott mit Süsstoff eingemacht (kalorienreduziert)	kohlenhydratreich: Zucker, Honig, Sirup, Marmeladen und Kompott mit Zucker eingemacht, Bonbons fettreich: Schokolade, Nougat, Marzipan, Speiseeis, etc. gesalzene Nüsse, z.B. Erdnüsse
Nüsse	alle Arten ungesalzen in kleinen Mengen	
Getränke	alle alkoholfreien Getränke, z.B. Tee, Mineralwasser, alle Getränke ohne Zusatz von Zucker z.B. naturtrübe/ -reine Obst- und Gemüsesäfte am besten verdünnt, Kaffee (in Massen)	Alkohol, Fruchtsäfte und Fruchtnektare mit Zusatz von Zucker, Limonaden, Brausen