

Lebensmittel Gruppen - Trennkost

komplexe Kohlenhydrate	Proteine (eiweißhaltige Produkte)	Neutrale Produkte	Beschränkt neutrale Produkte	Fette - beschränkt neutrale Produkte
<p><u>Vollkornprodukte:</u> Brot, Müsli, Nudeln, Knäckebrot</p> <p><u>Getreide:</u> Weizen, Roggen, Mais, Dinkel, Hafer, Hirse, Reis, Buchweizen Kartoffel, Erdäpfel / Topinambur</p> <p><u>Süsse Früchte:</u> Bananen, Weintrauben, Datteln, Ingwer, Kaki, Honigmelone</p> <p><u>Süßes:</u> Honig Fruchtgelee ohne Zusatz vom weißen Zucker</p>	<p><u>Fleisch:</u> Rind, Lamm, Kalb</p> <p><u>Geflügel:</u> Hähnchen, Pute, Strauss Fisch</p> <p><u>Meeresfrüchte:</u> Garnelen, Gambas, Tintenfische, Shrimps, Muscheln</p> <p>Eier Soja, Tofu Hülsenfrüchte Pilze Milch, Feta, Quark fettarmer Käse (mit weniger als 45% Fett in Trockenmasse)</p>	<p><u>Kohl:</u> Weißkohl, Broccoli, Rosenkohl, Chinakohl, Kohlrabi,</p> <p><u>Gemüse:</u> Gurken Wirsing, Rettich, Radieschen, Paprika, Möhren, Spinat Knoblauch Zwiebel</p> <p><u>Salate:</u> Eisbergsalat, Rucola, Feldsalat, Kopfsalat, Römersalat</p> <p><u>Kräuter:</u> Dill, Oregano, Petersilie, Lauch, Basilikum, Oregano Oliven</p>	<p><u>Gemüse:</u> Zucchini, Kürbis, Auberginen</p> <p>Tomaten (manchmal irrtümlich zu den Eiweissprodukten eingeordnet)</p> <p><u>Früchte:</u> Kernobst und Steinobst</p> <p><u>Beeren:</u> Erdbeeren, Kirschen, Heidelbeeren, Stachelbeeren, Himbeeren, Brombeeren</p> <p><u>Zitrusfrüchte:</u> Zitronen, Orangen, Clementinen, Mandarinen, Limetten</p>	<p><u>Nüsse:</u> Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Pekannüsse</p> <p><u>Fette:</u> pflanzliche Öle, Fette tierische Fette Butter, Schmand, Rahm Creme Fraiche Käse (mit hohem Fettanteil) Speck fettreiches Fisch</p>

Weitere Trennkost-Informationen finden Sie unter:
www.trennkost-tabelle.com