

# Lebensmittel Gruppen - Trennkost

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

Weitere Trennkost-Informationen finden Sie unter:  
[www.trennkost-tabelle.com](http://www.trennkost-tabelle.com)