

LEBENSMITTEL ÜBERSICHT (ALLGEMEIN)



Eiweißreiche LM	KH Reiche LM (ungekochte Menge)	Fettreiche LM	Gemüse
Fleisch	Basmatireis Glasnudeln Buchweizengrieß Haferflocken Kochbananemehl rote Linsen (getrocknet) Dinkelnudeln Quinoa Buchweizen Hirse Kichererbsenmehl Maiswaffeln Polenta (Maisgrieß) Reisflocken Reiswaffeln Süßkartoffel-Pulver WENN MÖGLICH GLUTENFREIES GETREIDE Fitnessriegel (vegan)	Avocado Cheddar 48% Fetakäse Frischkäse 50% Gouda 48 % Mozzarella Sahnequark 40% Schinkenwürfel Hummus Parmesan Lachs (geräuchert)	Artischocke Aubergine Bambussprossen Blattsalat Blumenkohl Brokkoli Champignons Chinakohl Eichblattsalat Eisbergsalat Endivie Feldsalat Fenchel
Fisch	oder die 2-fache Menge:	oder die 3fache Menge:	Fermentiertes Gemüse
Barsch Dorsch Forelle Garnelen Hecht Hering Kabeljau Karpfen Krabben Lachs Makrele Muscheln Rotbarsch Sardine Scampi Schellfisch Seelachs(filet) Thunfisch (frisch) weißer, fettarmer Fisch Wildlachs Zander Shrimps	Dinkelvollkornbrot Roggenmischbrot Roggenvollkornbrot Sauerteigbrot Schwarzbrot Jedes Brot ohne Weizen oder die 3-fache Menge: Erbsen Kartoffeln Kichererbsen Süßkartoffeln Weiße Bohnen Kidneybohnen oder 7-fache Menge: fettarme Milch (1,5%) Hafermilch Kefir Mandelmilch Molke Reisdrink oder 8-fache Menge	oder die halbe Menge: Cashew Cashewmus (Natur) Chiasamen Erdnuss Erdnussmus (Natur) Esskastanie Haselnuss Kokosnuss Kürbiskerne Leinsamen Mandelmus (Natur) Mandeln Mohn Paranuss Pinienkerne Pistazien Sesam Sesamkerne	Knollensellerie Kohl Kohlrabi Kopfsalat Kresse Kürbis Paprika Pastinake Petersilienwurzel Pilze Porree (Lauch) Radieschen Rettich Römersalat Rosenkohl Rote Beete Rüben Rucola Sauerampfer Sauerkraut Sellerie Spargel Speiserüben Spinat Steckrüben Tomate Topinambur Weißkohl Yamswurzel
vegetarisch/ vegan	Ananas Apfel Aprikose Banane		
vegetarisch/ vegan	Birne		
x 0,75	Blaubeere		
Fleischersatz (auf Erbsenproteinbasis) Lupinen"fleisch" Sonnenblumenhack	Brombeere Erdbeere Himbeere Johannisbeere	Öle (ein Viertel der Menge)	Zucchini
oder die 2 fache Menge:	Kirsche	Butter Erdnussöl Fischöl Gänseschmalz Kokosnussöl Kürbiskernöl Leinöl MCT Öl Olivenöl Sauerrahmbutter	Zwiebel
Hüttenkäse Skyr Magerquark Eiklar	Kiwi Limette Mandarine Mango Melone	Süßrahmbutter Walnussöl	Rhabarber
oder die 0,3 fache Menge an:	Mirabelle		Unsere Empfehlung:
Casein Eiproteinpulver	Nektarine Orange Papaya Passionsfrucht pektinreiches Apfelmus Pfirsich Pflaume Preiselbeere Stachelbeere Traube Wassermelone	Eier	Essen Sie jeden Tag ca. 500 - 1000 g Gemüse über den Tag verteilt
Hanfproteinmischung Reisproteinmischung Wheyprotein Clean Natural Protein Shake		1 Ei entspricht 30g Fettreiche LM	ZUSÄTZLICH
			jeden Tag
			10g
			Schokolade (mind. 85% Kakaoanteil)

LEBENSMITTEL ÜBERSICHT STUFE 1 - ROTES FLEISCH



Eiweißreiche LM	KH Reiche LM (ungekochte Menge)	Fettreiche LM	Gemüse
Fleisch	Basmatireis Glasnudeln Buchweizengrieß Haferflocken Kochbananmehl rote Linsen (getrocknet) Dinkelnudeln Quinoa Buchweizen Hirse Kichererbsenmehl Maiswaffeln Polenta (Maisgrieß) Reisflocken Reiswaffeln Süßkartoffel-Pulver WENN MÖGLICH GLUTENFREIES GETREIDE Fitnessriegel (vegan)	Avocado Cheddar 48% Fetakäse Frischkäse 50% Gouda 48 % Mozzarella Sahnequark 40% Schinkenwürfel Hummus Parmesan Lachs (geräuchert)	Artischocke Aubergine Bambussprossen Blattsalat Blumenkohl Brokkoli Champignons Chinakohl Eichblattsalat Eisbergsalat Endivie Feldsalat Fenchel
Fisch	oder die 2-fache Menge:	oder die 3fache Menge:	Fermentiertes Gemüse Gurken Karotte Kimchi Knollensellerie Kohl Kohlrabi Kopfsalat Kresse Kürbis Paprika Pastinake Petersilienwurzel
Barsch Dorsch Garnelen Hecht Kabeljau Karpfen Krabben Makrele Muscheln Rotbarsch Scampi Schellfisch Seelachs(filet) Shrimps Thunfisch (frisch) weißer, fettarmer Fisch Wildlachs Zander	Dinkelvollkornbrot Roggenmischbrot Roggenvollkornbrot Sauerteigbrot Schwarzbrot Jedes Brot ohne Weizen oder die 3-fache Menge:	oder die halbe Menge:	Pilze Porree (Lauch) Radieschen Rettich Römersalat Rosenkohl Rote Beete Rüben Rucola Sauerampfer Sauerkraut Sellerie Spargel Speiserüben Spinat Steckrüben Tomate Topinambur Weißkohl Yamswurzel
Sardine Hering- Forelle	Kidneybohnen oder 7-fache Menge:	Esskastanie Haselnuss Kokosnuss Kürbiskerne Leinsamen Mandelmus (Natur) Mandeln Mohn Paranuss	Zucchini Zwiebel Rhabarber
vegetarisch/ vegan	Obst	Öle (ein Viertel der Menge)	Unsere Empfehlung:
Harzer Käse Quornfilet	Ananas Apfel Aprikose Banane Birne Blaubeere Brombeere Erdbeere Himbeere Johannisbeere Kirsche Kiwi Limette Mandarine Mango Melone Mirabelle Nektarine Orange Papaya Passionsfrucht pektinreiches Apfelmus Pfirsich Pflaume Preiselbeere Stachelbeere Traube Wassermelone	Sesam Sesamkerne	Essen Sie jeden Tag ca. 500 - 1000 g Gemüse über den Tag verteilt
vegetarisch/ vegan x 0,75		Butter Erdnussöl Fischöl Gäneschmalz Kokosnussöl Kürbiskernöl Leinöl MCT Öl Olivenöl Sauerrahmbutter Süßrahmbutter Walnussöl	ZUSÄTZLICH jeden Tag 10g Schokolade (mind. 85% Kakaoanteil)
Fleischersatz (auf Erbsenproteinbasis) Lupinen"fleisch" Sonnenblumenhack oder die 2 fache Menge:		Eier	
Hüttenkäse Skyr Magerquark Eiklar oder die 0,3 fache Menge an:		1 Ei entspricht 30g Fettreiche LM	
Casein Eiproteinpulver Hanfproteinmischung Reisproteinmischung Wheyprotein Clean Natural Protein Shake			

LEBENSMITTEL ÜBERSICHT STUFE 2 - MILCHPRODUKTE



Eiweißreiche LM	KH Reiche LM (ungekochte Menge)	Fettreiche LM	Gemüse
Fleisch	Basmatireis	Avocado	Artischocke
Geflügel	Glasnudeln	Cheddar 48%	Aubergine
Hähnchenbrustfilet	Buchweizengrieß	Fetakäse	Bambussprossen
Hühnchen	Haferflocken	Frischkäse 50%	Blattsalat
Putenbrustfilet	Kochbananmehl	Gouda 48%	Blumenkohl
Lamm	rote Linsen (getrocknet)	Mozzarella	Brokkoli
Putenaufschnitt	Dinkelnudeln	Sahnequark 40%	Champignons
Lachsschinken	Quinoa	Schinkenwürfel	Chinakohl
Fitnessschinken 3% Fett	Buchweizen	Hummus	Eichblattsalat
Kaninchen	Hirse	Parmesan	Eisbergsalat
Rinderfilet	Kichererbsenmehl	Lachs (geräuchert)	Endivie
Rindertatar	Maiswaffeln		Feldsalat
Schweinefilet	Polenta (Maisgrieß)	oder die 3fache Menge:	Fenchel
Wild	Reisflocken	Mandeljoghurt	Fermentiertes Gemüse
Ziege	Reiswaffeln	Süßkartoffel-Pulver	Gurken
	Süßkartoffel-Pulver	Schafmilch	Karotte
	WENN MÖGLICH GLUTENFREIES GETREIDE	Kokosjoghurt	Kimchi
	Fitnessriegel (vegan)		Knollensellerie
Fisch	oder die 2-fache Menge:		Kohl
Barsch	Dinkelvollkornbrot	oder die halbe Menge:	Kohlrabi
Dorsch	Roggenmischbrot	Cashew	Kopfsalat
Garnelen	Roggenvollkornbrot	Cashewmus (Natur)	Kresse
Hecht	Roggenmischbrot	Chiasamen	Kürbis
Kabeljau	Sauerteigbrot	Erdnuss	Paprika
Karpfen	Sauerteigbrot	Erdnussmus (Natur)	Pastinake
Krabben	Schwarzbrot	Esskastanie	Petersilienwurzel
Makrele	Jedes Brot ohne Weizen	Haselnuss	Pilze
Muscheln	oder die 3-fache Menge:	Kokosnuss	Porree (Lauch)
Rotbarsch	Erbsen	Chiasamen	Radieschen
Scampi	Kartoffeln	Erdnuss	Rettich
Schellfisch	Kichererbsen	Erdnussmus (Natur)	Römersalat
Seelachs(filet)	Süßkartoffeln	Haselnuss	Rosenkohl
Shrimps	Weißbohnen	Kokosnuss	Rote Beete
Thunfisch (frisch)	Kidneybohnen	Kürbiskerne	Rüben
weißer, fettarmer Fisch	oder 7-fache Menge:	Leinsamen	Rucola
Wildlachs	fettarme Milch (1,5%)	Mandelmus (Natur)	Sauerampfer
Zander	Hafermilch	Mandeln	Sauerkraut
Sardine	Kefir	Mohn	Sellerie
Herfing-	Mandelmilch	Paranuss	Spargel
Forelle	Melke	Pinienkerne	Speiserüben
	Reisdrink	Pistazien	Spinat
	oder 8-fache Menge	Sesam	Steckrüben
vegetarisch/ vegan	Obst	Sesamkerne	Tomate
Harzer Käse	Ananas	Öle (ein Viertel der Menge)	Topinambur
Quornfilet	Apfel	Butter	Weißkohl
	Aprikose	Erdnussöl	Yamswurzel
	Banane	Fischöl	Zucchini
vegetarisch/ vegan	Birne	Gänseschmalz	Zwiebel
x 0,75	Blaubeere	Kokosnussöl	Rhabarber
Fleischersatz	Brombeere	Kürbiskernöl	
(auf Erbsenproteinbasis)	Erdbeere	Leinöl	Unsere Empfehlung:
Lupinen"fleisch"	Himbeere	MCT Öl	Essen Sie jeden Tag ca.
Sonnenblumenhack	Johannisbeere	Olivenöl	500 - 1000 g
oder die 2 fache Menge:	Kirsche	Sauerrahmbutter	Gemüse über den Tag verteilt
	Kiwi	Süßrahmbutter	
Hüttenkäse	Limette	Walnussöl	ZUSÄTZLICH
Skyr	Mandarine		jeden Tag
Magerquark	Mango		10g
Eiklar	Melone		Schokolade (mind. 85% Kakaoanteil)
oder die 0,3 fache Menge an:	Mirabelle		
	Nektarine	Eier	
Casein	Orange	1 Ei entspricht 30g Fettreiche LM	
Eiproteinpulver	Papaya		
Hanfproteinmischung	Passionsfrucht		
Reisproteinmischung	pektinreiches Apfelmus		
Wheyprotein	Pfirsich		
Clean Natural Protein Shake	Pflaume		
	Preiselbeere		
	Stachelbeere		
	Traube		
	Wassermelone		

LEBENSMITTEL ÜBERSICHT STUFE 3 - HÜLSENFRÜCHTE



Eiweißreiche LM	KH Reiche LM (ungekochte Menge)	Fettreiche LM	Gemüse
Fleisch	Basmatireis Glasnudeln Buchweizengrieß Haferflocken Kochbananemehl rote-Linsen (getrocknet) Dinkelnudeln Quinoa Buchweizen Hirse Kichererbsenmehl Maiswaffeln Polenta (Maisgrieß) Reisflocken Reiswaffeln Süßkartoffel-Pulver WENN MÖGLICH GLUTENFREIES GETREIDE Fitnessriegel (vegan)	Avocado Cheddar 48% Fetakäse Frischkäse 50% Gouda 48% Mozzarella Sahnequark 40% Schinkenwürfel Hummus Parmesan Lachs (geräuchert)	Artischocke Aubergine Bambussprossen Blattsalat Blumenkohl Brokkoli Champignons Chinakohl Eichblattsalat Eisbergsalat Endivie Feldsalat Fenchel
Geflügel Hähnchenbrustfilet Hühnchen Putenbrustfilet Lamm Putenaufschnitt Lachsschinken Fitnessschinken 3% Fett Kaninchen Rinderfilet Rindertatar Schweinefilet Wild Ziege	oder die 2-fache Menge:	oder die 3fache Menge:	Fermentiertes Gemüse Gurken Karotte Kimchi Knollensellerie Kohl Kohlrabi Kopfsalat Kresse Kürbis Paprika Pastinake Petersilienwurzel
Fisch	oder die 3-fache Menge:	oder die halbe Menge:	Pilze Porree (Lauch) Radieschen Rettich Römersalat Rosenkohl Rote Beete Rüben Rucola Sauerampfer Sauerkraut Sellerie Spargel Speiserüben Spinat Steckrüben Tomate Topinambur Weißkohl Yamswurzel
Barsch Dorsch Garnelen Hecht Kabeljau Karpfen Krabben Makrele Muscheln Rotbarsch Scampi Schellfisch Seelachs (filet) Shrimps Thunfisch (frisch) weißer, fettarmer Fisch Wildlachs Zander Sardine Hering- Forelle	Dinkelvollkornbrot Roggenmischbrot Roggenvollkornbrot Sauerteigbrot Schwarzbrot Jedes Brot ohne Weizen oder die 7-fache Menge: Erbsen Kartoffeln Kichererbsen Süßkartoffeln Weiße-Bohnen Kidneybohnen oder 8-fache Menge	Esskastanie Haselnuss Kokosnuss Kürbiskerne Leinsamen Mandelmus (Natur) Mandeln Mohn Paranuss Pinienkerne Pistazien Sesam Sesamkerne	Zucchini Zwiebel Rhabarber
vegetarisch/ vegan	Obst	Öle (ein Viertel der Menge)	Unsere Empfehlung:
Harzer Käse Quornfilet	Ananas Apfel Aprikose Banane Birne Blaubeere Brombeere Erdbeere Himbeere Johannisbeere Kirsche Kiwi Limette Mandarine Mango Melone Mirabelle Nektarine Orange Papaya Passionsfrucht pektinreiches Apfelmus Pfirsich Pflaume Preiselbeere Stachelbeere Traube Wassermelone	Butter Erdnussöl Fischöl Gäneschmalz Kokosnussöl Kürbiskernöl Leinöl MCT Öl Olivenöl Sauerrahmbutter Süßrahmbutter Walnussöl	Essen Sie jeden Tag ca. 500 - 1000 g Gemüse über den Tag verteilt
vegetarisch/ vegan x 0,75		Eier	ZUSÄTZLICH jeden Tag 10g Schokolade (mind. 85% Kakaoanteil)
Fleischersatz (auf-Erbsenproteinbasis)- Lupinen"fleisch" Sonnenblumenhack oder die 2 fache Menge: Hüttenkäse Skyr Magerquark Eiklar oder die 0,3 fache Menge an: Casein Eiproteinpulver Hanfproteinmischung Reisproteinmischung Wheyprotein Clean Natural Protein Shake		1 Ei entspricht 30g Fettreiche LM	

LEBENSMITTEL ÜBERSICHT STUFE 4 - GETREIDE



Eiweißreiche LM	KH Reiche LM (ungekochte Menge)	Fettreiche LM	Gemüse
Fleisch	Basmatireis Glaserudeln Buchweizengrieß Haferflocken Kochbananemehl rote-Linsen (getrocknet) Dinkeludeln Quinoa Buchweizen Hirse Kichererbsenmehl Maiswaffeln Polenta (Maisgrieß) Reisflocken Reiswaffeln Süßkartoffel-Pulver Fitnessriegel (vegan)	Avocado Cheddar 48% Fetakäse Frischkäse 50% Gouda 48% Mozzarella Sahnequark 40% Schinkenwürfel Hummus Parmesan Lachs (geräuchert) oder die 3fache Menge: Mandeljoghurt Schafmilch Kokosjoghurt	Artischocke Aubergine Bambussprossen Blattsalat Blumenkohl Brokkoli Champignons Chinakohl Eichblattsalat Eisbergsalat Endivie Feldsalat Fenchel Fermentiertes Gemüse Gurken Karotte Kimchi Knollensellerie Kohl Kohlrabi Kopfsalat Kresse Kürbis Paprika Pastinake Petersilienwurzel Pilze Porree (Lauch) Radieschen Rettich Römersalat Rosenkohl Rote Beete Rüben Rucola Sauerampfer Sauerkraut Sellerie Spargel Speiserüben Spinat Steckrüben Tomate Topinambur Weißkohl Yamswurzel Zucchini Zwiebel Rhabarber
Fisch	oder die 2-fache Menge: Dinkelvollkornbrot Roggenmischbrot Roggenvollkornbrot Sauerteigbrot Schwarzbrot Figurmacher® Tipp: Paleo Brot (siehe Rezept) oder die 3-fache Menge: Erbsen Kartoffeln Kichererbsen Süßkartoffeln Weiße-Bohnen Kidneybohnen oder 7-fache Menge: fettarme Milch (1,5%) Hafermilch Kefir Mandelmilch Milche Reisdrink	oder die halbe Menge: Cashew Cashewmus (Natur) Chiasamen Erdnuss Erdnussmus (Natur) Esskastanie Haselnuss Kokosnuss Kürbiskerne Leinsamen Mandelmus (Natur) Mandeln Mohn Paranuss Pinienkerne Pistazien Sesam Sesamkerne Öle (ein Viertel der Menge) Butter Erdnussöl Fischöl Gäneschmalz Kokosnussöl Kürbiskernöl Leinöl MCT Öl Olivenöl Sauerrahmbutter Süßrahmbutter Walnussöl Eier 1 Ei entspricht 30g Fettreiche LM	Unsere Empfehlung: Essen Sie jeden Tag ca. 500 - 1000 g Gemüse über den Tag verteilt ZUSÄTZLICH jeden Tag 10g Schokolade (mind. 85% Kakaoanteil)
Barsch Dorsch Garnelen Hecht Kabeljau Karpfen Krabben Makrele Muscheln Rotbarsch Scampi Schellfisch Seelachs (filet) Shrimps Thunfisch (frisch) weißer, fettarmer Fisch Wildlachs Zander Sardine Hering- Forelle	Obst Ananas Apfel Aprikose Banane Birne Blaubeere Brombeere Erdbeere Himbeere Johannisbeere Kirsche Kiwi Limette Mandarine Mango Melone Mirabelle Nektarine Orange Papaya Passionsfrucht pektinreiches Apfelmus Pfirsich Pflaume Preiselbeere Stachelbeere Traube Wassermelone	vegetarisch/ vegan Harzer Käse Quornfilet vegetarisch/ vegan x 0,75 Fleischersatz (auf-Erbsenproteinbasis)- Lupinen"fleisch" Sonnenblumenhack oder die 2 fache Menge: Hüttenkäse Skyr Magerquark Eiklar oder die 0,3 fache Menge an: Casein Eiproteinpulver Hanfproteinmischung Reisproteinmischung- Wheyprotein Clean Natural Protein Shake	

LEBENSMITTEL ÜBERSICHT STUFE 5 - NACHTSCHATTENGEWÄCHSE



Eiweißreiche LM	KH Reiche LM (ungekochte Menge)	Fettreiche LM	Gemüse
Fleisch	Basmatireis GlASNudeln Buchweizengrieß Haferflocken Kochbananemehl rote-Linsen (getrocknet) DinkelNudeln Quinoa Buchweizen Hirse Kichererbsenmehl Maiswaffeln Polenta (Maisgrieß) Reisflocken Reiswaffeln Süßkartoffel-Pulver Fitnessriegel (vegan)	Avocado Cheddar 48% Fetakäse Frischkäse 50% Gouda 48% Mozzarella Sahnequark 40% Schinkenwürfel Hummus Parmesan Lachs (geräuchert) oder die 3fache Menge: Mandeljoghurt Schafmilch Kokosjoghurt	Artischocke Aubergine Bambussprossen Blattsalat Blumenkohl Brokkoli Champignons Chinakohl Eichblattsalat Eisbergsalat Endivie Feldsalat Fenchel Fermentiertes Gemüse Gurken Karotte Kimchi Knollensellerie Kohl Kohlrabi Kopfsalat Kresse Kürbis Paprika Pastinake Petersilienwurzel Pilze Porree (Lauch) Radieschen Rettich Römersalat Rosenkohl Rote Beete Rüben Rucola Sauerampfer Sauerkraut Sellerie Spargel Speiserüben Spinat Steckrüben Tomate Topinambur Weißkohl Yamswurzel Zucchini Zwiebel Rhabarber
Fisch	oder die 2-fache Menge: Dinkelvollkornbrot Roggenmischbrot Roggenvollkornbrot Sauerteigbrot Schwarzbrot Figurmacher® Tipp: Paleo Brot (siehe Rezept) oder die 3-fache Menge: Erbsen Kartoffeln Kichererbsen Süßkartoffeln Weiße-Bohnen Kidneybohnen oder 7-fache Menge: fettarme-Milch (1,5%) Hafermilch Kefir Mandelmilch Milch Reisdrink oder 8-fache Menge	oder die halbe Menge: Cashew Cashewmus (Natur) Chiasamen Erdnuss Erdnussmus (Natur) Esskastanie Haselnuss Kokosnuss Kürbiskerne Leinsamen Mandelmus (Natur) Mandeln Mohn Paranuss Pinienkerne Pistazien Sesam Sesamkerne Öle (ein Viertel der Menge) Butter Erdnussöl Fischöl Gäneschmalz Kokosnussöl Kürbiskernöl Leinöl MCT Öl Olivenöl Sauerrahmbutter Süßrahmbutter Walnussöl Eier 1 Ei entspricht 30g Fettreiche LM	Obst Ananas Apfel Aprikose Banane Birne Blaubeere Brombeere Erdbeere Himbeere Johannisbeere Kirsche Kiwi Limette Mandarine Mango Melone Mirabelle Nektarine Orange Papaya Passionsfrucht pektinreiches Apfelmus Pfirsich Pflaume Preiselbeere Stachelbeere Traube Wassermelone
vegetarisch/ vegan	Harzer-Käse Quornfilet		
vegetarisch/ vegan x 0,75	Birne Blaubeere Brombeere Erdbeere Himbeere Johannisbeere Kirsche Kiwi Limette Mandarine Mango Melone Mirabelle Nektarine Orange Papaya Passionsfrucht pektinreiches Apfelmus Pfirsich Pflaume Preiselbeere Stachelbeere Traube Wassermelone		
oder die 2 fache Menge:			
Hüttenkäse Skyr Magerquark Eiklar oder die 0,3 fache Menge an:			
Casein Eiproteinpulver Hanfproteinmischung Reisproteinmischung Wheyprotein Clean Natural Protein Shake			
			Unsere Empfehlung: Essen Sie jeden Tag ca. 500 - 1000 g Gemüse über den Tag verteilt ZUSÄTZLICH jeden Tag 10g Schokolade (mind. 85% Kakaoanteil)

LEBENSMITTEL ÜBERSICHT STUFE 6 - OBST



Eiweißreiche LM	KH Reiche LM (ungekochte Menge)	Fettreiche LM	Gemüse
Fleisch			
Geflügel Hähnchenbrustfilet Hühnchen Putenbrustfilet Lamm Putenaufschnitt Lachsschinken Fitnessschinken 3% Fett Kaninchen Rinderfilet Rindertatar Schweinefilet Wild Ziege	Basmatireis Glasnudeln Buchweizengrieß Haferflocken Kochbananemehl rote Linsen (getrocknet) Dinkelnudeln Quinoa Buchweizen Hirse Kichererbsenmehl Maiswaffeln Polenta (Maisgrieß) Reisflocken Reiswaffeln Süßkartoffel-Pulver Fitnessriegel (vegan)	Avocado Cheddar 48% Fetakäse Frischkäse 50% Gouda 48% Mozzarella Sahnequark 40% Schinkenwürfel Hummus Parmesan Lachs (geräuchert) oder die 3fache Menge: Mandeljoghurt Schafmilch Kokosjoghurt	Artischocke Aubergine Bambussprossen Blattsalat Blumenkohl Brokkoli Champignons Chinakohl Eichblattsalat Eisbergsalat Endivie Feldsalat Fenchel Fermentiertes Gemüse Gurken Karotte Kimchi Knollensellerie Kohl Kohlrabi Kopfsalat Kresse Kürbis Paprika Pastinake Petersilienwurzel Pilze Porree (Lauch) Radieschen Rettich Römersalat Rosenkohl Rote Beete Rüben Rucola Sauerampfer Sauerkraut Sellerie Spargel Speiserüben Spinat Steckrüben Tomate Topinambur Weißkohl Yamswurzel
Fisch			
Barsch Dorsch Garnelen Hecht Kabeljau Karpfen Krabben Makrele Muscheln Rotbarsch Scampi Schellfisch Seelachs (filet) Shrimps Thunfisch (frisch) weißer, fettarmer Fisch Wildlachs Zander Sardine Hering- Forelle	Dinkelvollkornbrot Roggenmischbrot Roggenvollkornbrot Sauerteigbrot Schwarzbrot Figurmacher® Tipp: Paleo Brot (siehe Rezept) oder die 3-fache Menge: Erbsen Kartoffeln Kichererbsen Süßkartoffeln Weiße Bohnen Kidneybohnen oder 7-fache Menge: fettarme Milch (1,5%) Hafermilch Kefir Mandelmilch Milch Reisdrink oder 8-fache Menge Obst	oder die halbe Menge: Cashew Cashewmus (Natur) Chiasamen Erdnuss Erdnussmus (Natur) Esskastanie Haselnuss Kokosnuss Kürbiskerne Leinsamen Mandelmus (Natur) Mandeln Mohn Paranuss Pinienkerne Pistazien Sesam Sesamkerne Öle (ein Viertel der Menge) Butter Erdnussöl Fischöl Gänseschmalz Kokosnussöl Kürbiskernöl Leinöl MCT Öl Olivenöl Sauerrahmbutter Süßrahmbutter Walnussöl Eier 1 Ei entspricht 30g Fettreiche LM	Zucchini Zwiebel Rhabarber Unsere Empfehlung: Essen Sie jeden Tag ca. 500 - 1000 g Gemüse über den Tag verteilt ZUSÄTZLICH jeden Tag 10g Schokolade (mind. 85% Kakaoanteil)
vegetarisch/ vegan			
Harzer Käse Quornfilet	Ananas Apfel Aprikose Banane Birne Blaubeere Brombeere Erdbeere Himbeere Johannisbeere Kirsche Kiwi Limette Mandarine Mango Melone Mirabelle Nektarine Orange Papaya Passionsfrucht pektinreiches Apfelmus Pfirsich Pflaume Preiselbeere Stachelbeere Traube Wassermelone		
vegetarisch/ vegan			
x 0,75			
Fleischersatz (auf Erbsenproteinbasis)- Lupinen"fleisch" Sonnenblumenhack oder die 2 fache Menge: Hüttenkäse Skyr Magerquark Eiklar oder die 0,3 fache Menge an: Casein Eiproteinpulver Hanfproteinmischung Reisproteinmischung Wheyprotein Clean Natural Protein Shake			