

LEBENSMITTEL ÜBERSICHT STUFE 1 - ROTES FLEISCH



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 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	oder 7-fache Menge: Erbsen Kartoffeln Kichererbsen Süßkartoffeln Weiße Bohnen Kidneybohnen	Esskastanie Haselnuss Kokosnuss Kürbiskerne Leinsamen Mandelmus (Natur) Mandeln Mohn Paranuss	Zucchini Zwiebel Rhabarber
vegetarisch/ vegan	oder 8-fache Menge	Öle (ein Viertel der Menge)	Unsere Empfehlung:
Harzer Käse Quornfilet	Obst	Pinienkerne Pistazien Sesam Sesamkerne	Essen Sie jeden Tag ca. 500 - 1000 g Gemüse über den Tag verteilt
vegetarisch/ vegan x 0,75	Ananas Apfel Aprikose Banane	Butter Erdnussöl Fischöl Gäneschmalz Kokosnussöl Kürbiskernöl Leinöl MCT Öl Olivenöl Sauerrahmbutter	ZUSÄTZLICH jeden Tag 10g Schokolade (mind. 85% Kakaoanteil)
Fleischersatz (auf Erbsenproteinbasis) Lupinen"fleisch" Sonnenblumenhack oder die 2 fache Menge:	Birne Blaubeere Brombeere Erdbeere Himbeere Johannisbeere Kirsche Kiwi Limette Mandarine Mango Melone	Süßrahmbutter Walnussöl	
Hüttenkäse Skyr Magerquark Eiklar oder die 0,3 fache Menge an:	Mirabelle	Eier	
Casein Eiproteinpulver	Nektarine Orange Papaya Passionsfrucht pektinreiches Apfelmus	1 Ei entspricht 30g Fettreiche LM	
Hanfproteinmischung Reisproteinmischung Wheyprotein Clean Natural Protein Shake	Pfirsich Pflaume Preiselbeere Stachelbeere Traube Wassermelone		

LEBENSMITTEL ÜBERSICHT STUFE 2 - MILCHPRODUKTE



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 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 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	Mandeljoghurt Schafmilch Kokosjoghurt 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	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
vegetarisch/ vegan	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	Öle (ein Viertel der Menge) Butter Erdnussöl Fischöl Gäneschmalz Kokosnussöl Kürbiskernöl Leinöl MCT Öl Olivenöl Sauerrahmbutter Süßrahmbutter Walnussöl	Zucchini Zwiebel Rhabarber
vegetarisch/ vegan x 0,75		Eier	Unsere Empfehlung:
Fleischersatz (auf Erbsenproteinbasis) Lupinen "fleisch" Sonnenblumenhack oder die 2 fache Menge:		1 Ei entspricht 30g Fettreiche LM	Essen Sie jeden Tag ca. 500 - 1000 g Gemüse über den Tag verteilt
Hüttenkäse Skyr Magerquark Eiklar oder die 0,3 fache Menge an:			ZUSÄTZLICH jeden Tag 10g Schokolade (mind. 85% Kakaoanteil)
Casein Eiproteinpulver Hanfproteinmischung Reisproteinmischung Wheyprotein Clean Natural Protein Shake			

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			
Geflügel Hähnchenbrustfilet Hühnchen Putenbrustfilet Lamm Putenaufschnitt Lachsschinken Fitnnesschinken 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 Milche 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 Gäneschmalz 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			

LEBENSMITTEL ÜBERSICHT STUFE 5 - NACHTSCHATTENGEWÄCHSE



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 Milch 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 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 Gäneschmalz 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			