

Siehe auch PDF "erlaubte Lebensmittel" .

Stand 24.06.2021

Was tun, wenn das Lebensmittel auf keiner Liste steht?

Einfach mit den erlaubten Lebensmitteln vergleichen.

Du möchtest wissen, ob Pflaumen erlaubt sind, siehe Apfel, der ist erlaubt. Sind die Werte ähnlich? Dann ist das Lebensmittel erlaubt.

Lebensmittel finden, **suche** mit **strg F**

A.)

Agavendicksaft ungeeignet in der Kurphase zu viele Kohlenhydrate/Süße

Algennudeln geeignet Haben viele Mineralien, Jod und Eisen
(Gedanken als "Nudellersatz" beiseite lassen - 1 leckeres Essen braucht keine Stärkebeilage)

Avocado ungeeignet Zu fett

B.)

Blumenkohlreis gekauft geeignet Edeka



Tipp: rohen Blumenkohl selber reiben. Kann auch portionsweise roh eingefroren werden. Günstiger & umweltfreundlicher!

Bohnen geeignet Brechbohnen
ungeeignet Dicke Bohnen

Brotersatz bedingt geeignet Max. 1 Scheibe täglich Fillinchen, Roggen Knäckebrot oder Leicht & Cross

**** s. Rezepte Naschen**



Siehe unter Rezepte "Oopsies" oder "Hüttenkäsebrötchen"

C.)

Chiasamen	ungeeignet	Leider zu fett und zu kalorienlastig. Besser Flohsamenschalen, weniger ölig
Corned Beef	ungeeignet	Zu fett, allgemeine Werte ungeeignet

D)

Datteln	ungeeignet	Zuviel Fruchtzucker - zu viel Kohlenhydrate
---------	------------	---

E.)

Ei (ca. 75 kcal)	bedingt geeignet	Kalorienreich. 2 Stück pro Woche sind ok.
Wachtelei	bedingt geeignet	Haben kein Histamin. 3 Wachteleier entsprechen etwa 1 Hühnerei Größe M

Eiweiß/Proteine	geeignet	0,8 gr pro KG Körpergewicht täglich zu sich nehmen
-----------------	----------	--

Du solltest 2 x mal am Tag 100 - 120 gr eiweißhaltige Kost essen (Fisch, Joghurt, Fleisch, etc.) und pro proteinhaltiger Mahlzeit ca. 22 - 27 gr Protein aufnehmen.

Aminosäuren sind im Prinzip einfach die Bausteine der Proteine. Protein = Eiweiß

!Achtung: Man muss zwischen Eiweißmahlzeit und Protein unterscheiden!
100 Gramm Rindfleisch entspricht NICHT 100 g Joghurt.

Beispiel:

100 gr Rinderlende hat 22 g Eiweiß

180 gr körniger Frischkäse/Hüttenkäse hat auch 22 g Eiweiß

Hüttenkäse hat also mehr Menge, aber weniger Kalorien. Entscheide, was Du lieber magst!

!Achtung:

Zu wenig Eiweiß: der Körper kann weniger Muskeln aufbauen = weniger Verbrennung.

Zu viel Eiweiß: Der Körper wird ausgebremst, da er nicht an die Reserven geht.

Eiweiß veggie

Amino V:



Fit 20

HL5

Entspricht 1/2 Eiweißmahlzeit

Erbseiweiß, leicht nussiger Geschmack

Feines Granulat

Kann auch über Salat, Gemüse etc. gestreut werden. Reicht alleine nicht aus, um eine Eiweißmahlzeit zu ersetzen

Reicht alleine nicht aus, um eine Eiweißmahlzeit zu ersetzen

Enthält Protein, speziell Kollagenprotein

Es ist zum Decken des Eiweißbedarfs nicht ausreichend, unterstützt aber jene Körperbestandteile, die aus Kollagen bestehen.

Wichtig ist die Zuführung der 8 essentiellen Aminosäuren, die der Mensch nicht selbst herstellen kann und aufnehmen muss. Daraus kann er sich selbst die anderen 12 Eiweiße "basteln". Der Körper besteht genau genommen aus 20 verschiedenen Eiweißen.

Nicht alle Aminosäuren sind in Pflanzen vorhanden und Veganer sollten daher künstliche Aminosäuren zufügen.

Sie auch Rubrik "Lebensmittel" - Eiweiß. Du bekommst "Amino-V" über die Kurberater

Tofu, Lupinen Tempeh, Mungobohnenkeimlinge und andere Sprossen sind auch gute Eiweißlieferanten, wenn Du auch auf Milchprodukte verzichtest

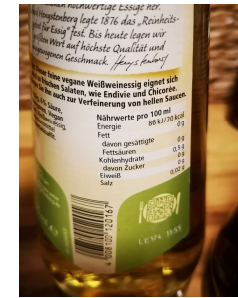
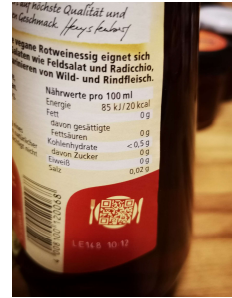
Tipp:

Wer genau über seinen Eiweißstoffwechsel Bescheid wissen möchte, kann ein Aminosäurenprofil anhand seiner Blutzusammensetzung machen lassen. Dazu findet Ihr Labore im Netz

Essig

bedingt geeignet

Auf Zuckerfrei achten! Dann ist Essig kurkonform. Besser Apfel und Kräuternessig als Balsamico
z.Bsp. Rewe Bio Apfelessig naturtrüb-vegan, Kühle Weiß- und Rotweinessig



Exquisa fitline Protein Frucht

ungeeignet

Zu viel Zucker und künstliche Aromen. Naturjoghurt wählen.

F.)

Feta und Feta light

ungeeignet

Außer

Zu hoher Fettanteil, körnigen Frischkäse oder Hüttenkäse oder Skyrella zum Überbacken nehmen
Salakis (Marke)

Fillinchen

geeignet

Achtung! Viele künstliche Stoffe!

Flavdrops

selbst
entscheiden



Flavdrops zu Joghurt, Saucen, Würzen, etc.

Zuckerfrei ! Kein Fett - ohne Kalorien

Achtung! Künstlich ! Wird von vielen Kurteilnehmern verwendet, man benötigt nur wenige Tropfen.

Jeder entscheidet, ob er sie nehmen möchte oder nicht (Thema Entgiftung, da sie zu viele künstliche Stoffe und Aromen enthalten)

Tip: Auch Flavour Drops, Tasty Drops (gymqueen), etc. bei gymqueen, Edeka, DM, Rossmann - meist in der Eiweiß/Fitness Abteilung

Flohsamenschalen

geeignet

Kleine Mengen- helfen bei der Verdauung
Auch als Bindemittel oder für Desserts

Fonds	bedingt geeignet	Darauf achten, dass keine Hefe, kein Zucker oder zu viele künstliche Zusatzstoffe enthalten sind. Vorschlag 1 Kurteilnehmerin: Gut Krauscha Bio Gemüsefonds - Rinderfonds - Geflügelfonds Link: https://www.gut-krauscha.de/verkauf/
--------------	------------------	--

G.)

Galia Melone geeignet

Gekochter Schinken geeignet ohne Fettrand

Gelatine bedingt geeignet Achte auf die Proteine

Gemüsebrühe bedingt geeignet In vielen Rezepten würzen wir mit Gemüsebrühe oder stellen Suppen damit her.

300 g



Wenn - dann bitte ohne Hefeextrakte und Zucker (Demeterm Seitenbacher, Rossmannetc.)

Wir haben uns aber mit den unterschiedlichsten Sorten von Demeter bis Aldi auseinander gesetzt und festgestellt, dass alle Fertigprodukte kaum Gemüse enthalten (Maximum waren 14,5%), der Rest ist Reismehl. Außerdem ist sehr viel Salz enthalten!
(Maximaler Gemüseanteil gefunden war Demeter, ca. 14 % und bis zu 50 % Salzanteil in einigen Brühen).

Tipp:

Selbermachen! Auch ohne Thermomix kein Problem. Es gibt eine riesige Auswahl an Rezepten im Internet und "ein bißchen Möhre" macht in der Trockenbrühe auch nichts aus.
Teilnehmer erprobte Rezepte für Brühe, siehe Rezepte unter "Suppen / Gemüsebrühe"

Glasnudeln ungeeignet Zu viele Kohlenhydrate

Götterspeise ungeeignet Gekaufte Götterspeise enthält viel zu viele künstliche Zusatzstoffe, Zucker und Kohlenhydrate

Granatapfel Kerne

geeignet

Enthalten viel Vitamin A, E und C.

Grillsauce

bedingt geeignet

Die Werte Fett, Zucker, etc., sind in Ordnung. Inwiefern und wie oft Ihr auf industriell verarbeitete Lebensmittel zugreifen möchtet und ob Ihr Euch damit wohlfühlt, bitte selber entscheiden.

Produkte



> Mamma Mia div. Geschmacksrichtungen



Grissini

bedingt geeignet

Siehe Kur-Unterlagen, wie bei Knäcke 1 als Snack pro Tag möglich. Bleit natürlich Kohlenhydrat/Mehl...

H.)

Haferkleie

ungeeignet

Hat Kohlenhydrate

Harzer Käse

geeignet

Alternative. Harzer Käse. 2 Rollen im Backofen schmelzen, erkalten und hart werden lassen, zerbröseln. Kann so als Parmesan Ersatz verwendet werden.
Oder größer gebrochen als Harzer Chips bzw. Käsekräcker. Können auch gewürzt werden, z. Bsp. mit Paprika.

Haut Geflügel

ungeeignet

Zu fett

Hokaido Kürbis

ungeeignet

Kürbis hat zu viel Kohlenhydrate

Honigmelone

ungeeignet

Zu viel Zucker. Wassermelone geht

K.)

Käse allgemein

Käse light



bedingt geeignet

geeignet

Nährwerte	pro 100 g**
Energie	241 kJ / 57 kcal
Fett	2,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,7 g
-kohlenhydrate	1,5 g
davon Zucker	1,5 g
Eiweiß	22,5 g
Salz	0,55 g

** bezogen auf das abgetropfte Produkt.
Herstellung in Deutschland.
Käseerei Bayerwald GmbH,
92433 Cham

"Normale" Käsesorten sind viel zu fetthaltig und kalorienreich. Vergleiche mal die Werte bei Yazio oder FBB, z. Bsp. zwischen Leerdamer und Harzer.

Bei 100 gr Leerdamer hättest Du schon die Hälfte Deiner Kcal pro Tag erreicht. Gouda hat 365 kcal.

Vergleiche die Kalorien von z.Bsp. Leerdamer light und Harzer.

Wägt für Euch ab, ob es Euch das Wert ist. Das Motto lautet nicht "no fat" sondern "low fat".

Alles was Ihr von Außen zuführt, wird nicht an Eigenfett verwendet. Und wir möchten ja unser eigenes Fett verbrennen

Skyrella - Protein Mozzarella exklusiv bei Lidl (andere sind im Verhältnis viel teurer)

liegt "nur" um die 120 Kcal - Trotzdem bei der Menge die Kalorien im Auge halten

Zu den erlaubten Käsealternativen bzw. Käsearten in der Kur zählen nur die unten aufgezählten.

Kein Parmesan, etc.:

- > Frischkäse 0,2% (körniger und zum Streichen)
- > Harzer Käse (Im Backofen gebacken und zerbröseln auch als Parmesan Ersatz.
- > Hüttenkäse 0,2 %
- > Quäse - Protein(Bsp. Bei REWE)
- > Skyrella (Protein Mozzarella Ersatz von Skyr, bei Lidl)
- > eatlean, Protein Käse
- > Kochkäse selbstgemacht - siehe Rezepte
- > Patros light Schafskäse ! **Achtung:** 100 g haben 161 Kcal aber nur 19 g Proteine!

Käse Empfehlungen der Teilnehmer

Eatlean



Geeignet

EATLEAN HARTKÄSE

KL. I, Tr. 6%
Eiweißgehalt: 37%
Fettgehalt: 3%
Energiegehalt: 1500 kJ / 350 kcal
Energiegehalt: 1500 kJ / 350 kcal
Energiegehalt: 1500 kJ / 350 kcal

Zutaten: Pasteurisierte entrahmte Kuhmilch, Salz.	
Allergienotiz: Für Allergene siehe fettgedruckte Zutaten.	
Durchschnittliche Nährwerte:	pro 100 g
Energie	1500 kJ / 350 kcal
Fett	3,5 g
Davon gesättigte Fettsäuren	< 0,5 g
Kohlenhydrate	< 0,5 g
Davon Zucker	< 0,5 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	37 g
Salz	2,0 g

200g e

Mindestens haltbar bis

Heißbegehrt und häufig nicht zu bekommen. Proteinkäse, meistens bei Kaufland erhältlich, manchmal bei Lidl
Beliebtester Käse im Chat zum Überbacken, reiben, etc.. Mild im Geschmack, gute Konsistenz (nicht gummig)

Harzinger Minis



Geeignet

**Parmesan Ersatz
Scharbzinger Streukäse**

Geeignet



siehe oben

Skyrella

Geeignet

Kakifrukt

ungeeignet

zu süß

Kapern

geeignet

Karotten (Möhren)

ungeeignet

Haben einen hohen Stärkegehalt, der sich in Zucker umwandelt und dieser wiederum in Fett

Kastanien

ungeeignet

Seh stärkehaltig. Wandeln sich in Zucker um und dann wiederum in Fett

**Kaugummi
OHNE Zucker**

Bedingt geeignet

!! Achtung!! muss ohne Süßstoff sein
Geeignet: Mint mit Xylit /Rewe) oder Xucker



Kefir

ungeeignet

Zu viel Fett, zu viel Zucker

Kichererbsenmehl

ungeeignet

Kochkäse

bedingt geeignet

Siehe Rezept unter "Selbermacher"

Kokosmehl

ungeeignet

Kiwi

geeignet

Tipp: Hoher Wasseranteil - besonders geeignet als Snack

Konjak-Nudeln

bedingt geeignet

Von den KH und Fett Werten völlig in Ordnung.
Die Kurberater raten aber ab, um von der alten Gewohnheit weg zu kommen "Es muss eine Stärkebeilage
beim 1 Hauptmahlzeit dabei sein"

Kürbis

ungeeignet

Alle Sorten ungeeignet. Enthalten zu viel Stärke

L.)

Lachs

bedingt geeignet

Nur Wildlachs ist geeignet, der andere ist zu fett

Leinsamen

bedingt geeignet

Sehr ölhaltig, besser Flohsamenschalen. Chiasamen nicht.

Lupineneiweiß, Tempeh, etc. (Sonjas Tipp als Tofu Ersatz) Etwas mehr Eiweiß und etwas fester als Tofu M.)	geeignet	Anstelle von Soja. Lupine wird meistens in Deutschland oder Österreich angebaut. Lupinen Tempeh sind die Samen der Süßlupine, die mit Apfelessig fermentiert werden Bezugsquelle, siehe Link. Auch bei Alnatura. Dort gibt es auch andere Produkte wie Lupinentempeh, etc. Link: https://www.hallo-vegan.de/
Maggi	selbst entscheiden	Achtung! Künstlich ! Wird von vielen Kurteilnehmern verwendet, man benötigt nur wenige Tropfen. Jeder entscheidet, ob er sie nehmen möchte oder nicht (Thema Entgiftung, da sie zu viele künstliche Stoffe und Aromen enthalten)
Mandeln und Nüsse	ungeeignet	Zu viel Fett
Mandelmehl	ungeeignet	Auch wenn es entölt ist
Mandelmilch ungesüßt	geeignet	
Mandelmilch selbst gemacht	geeignet	<u>Zutaten:</u> 100 gr. Mandeln, 600 gr. <u>Zubereitung:</u> Wasser mixen, dann mehrfach die Mandeln absieben und zum Schluß noch einmal durch den Kaffeefilter sieben.
Mango	bedingt geeignet	Nur geeignet, wenn sie nicht zu reif ist. Ansonsten ist der Fruchtzucker zu hoch
Marmelade selbst gemacht	bedingt geeignet	Früchte mit etwas Erythrit kochen oder pürieren. Wegen der Bindung würde ich Zitrone oder Apfel zugeben (Pektin). Hält sich einige Zeit im Kühlschrank. Kann beim Sonntagsfrühstück auf 1 Oopie oder 1 Scheibe Knäckebrot gegessen werden oder in Skyr. Achtung! Ausnahme! Süßen Zahn abgewöhnen. Vorsicht mit der Menge - Fruchtzucker und Kohlenhydrate

Mehle allgemein
(Leinsamen, Kokos, etc.)

ungeeignet

Die Kur ist keine Low Carb Kur. Wir verzichten weitgehend auf Kohlenhydrate. So wenig wie möglich.

Meeresfrüchte

geeignet

Scampi, Garnelen, Muscheln, Hummer, Tintenfisch, Krabben, Austern

Milch

bedingt geeignet

Milch hemmt die Verdauung. Ungezuckerte Milchalternativen verwenden oder wenige Teelöffel 0,3 % Milch

Aufschäumen

geeignet

> Alpro Barista Soja *super Werte
> Cashewmilch selbstgemacht

[Link: folgt](#)



Vly Pflanzenmilch aus
Erbseprotein

geeignet

Tolle Milchalternativen.

Barista zum Aufschäumen, ungesüßt, etc.

Tipp: Bei Rossmann und Rewe

Link: siehe unten "Die cremig-leckere Milchalternative aus Erbsenprotein"

[Die cremig-leckere Milchalternative aus Erbsenprotein | vegan – vly](#)

Möhren

ungeeignet

Zu viel Stärke gekocht. Höchstes mal roh als Snack

N.)

Nüsse

ungeeignet

i89

O.)

Obst

Nach 14 Uhr kein Obst. Menge: 2 Stück am Tag zu je ca. 100 - 150 gr

! Achtung : Auf Fruchtzuckeranteil achten, siehe Kurbroschüre

Geeignet

Apfel säuerlich, Birne hart, Wassermelone,

P.)

Pak Choi

Geeignet

Ähnlich Mangold oder Spinat. Zubereitung roh, als Salat oder zum Knabbern, gedünstet wie Spinat oder in die Suppe gegeben. Schmeckt zarter und neutraler als Mangold



Papaya

geeignet

Parmesan

ungeeignet

Alternative. Harzer Käse. 2 Rollen im Backofen schmelzen, erkalten und hart werden lassen, zerbröseln. Kann so als Parmesan Ersatz verwendet werden.

Oder größer gebrochen als Harzer Chips bzw. Käsekracker. Können auch gewürzt werden, z. Bsp. mit Paprika.

Pastinake

bedingt geeignet

Nicht optimal für die Kurphase. 18 g Kohlenhydrate pro 100 gr

Pastrami

geeignet



Petersilienwurzel

geeignet

Pflaume

geeignet

Q.)

Quark mager 0,2%

geeignet

Quark Creme Exquisa

geeignet

0,2% mit Joghurt



R.)

Rhabarber

geeignet

Zählt zu den Gemüsen (frisch bis 24.6. verzehrbar) - süßen mit Erythrit

Rindfleisch

teilweise geeignet

Magere Stücke, Filet, Tatar, Roastbeef, Bündnerfleisch

Rote Bete

bedingt geeignet

Wegen der hohen Kohlenhydrate (wie bei Möhren hoher Stärkeanteil), sind sie eher nicht geeignet. Es darf aber ab und zu mal eine gegessen werden, dass wird hier unterschiedlich gehandhabt.

Rotkohl frisch

geeignet

Rotkohl im Glas

ungeeignet

Zu viel Zucker

S.)

Salatsauce "Mr. Low carb"

geeignet

Fertigprodukt, z.B. bei Real
Hier scheiden sich die Geister. Von
„...ich wüsste nicht wie, ohne die Saucen.“ bis hin zu
„...„ Geht gar nicht, schmeckt nur nach Convenience.“

Probiert es für Euch aus - erlaubt sind sie!



Salatfix Salatfein

geeignet



Salz

geeignet

ungeeignet

Meersalz oder Himalaya Salz

NaCl (unter anderem, weil es zuviel Wasser im Körper bindet)

	Geeignet	Kräutersalz
Sesam	ungeeignet	Der Fettgehalt ist zu hoch und pro 100 gr = 23 gr Kohlenhydrate
Sojasauce "Tamari"	geeignet	Ines empfiehlt "Tamari" (Sojasauce ohne Gluten und Zucker)
Schwarzwurzel	geeignet	100g = 17 kcal Fett; 0,4 g KH 1,2 g (Zucker 0), Protein 1,3 g
Schweinefleisch	bedingt geeignet	Achtung! : Nur mageres Fleisch. Normal ist zu fett. Schweinefilet (ok)

Seidentofu geeignet



Skyr Naturjoghurt geeignet Als Eiweißmahlzeit rechnen

Sojajoghurt geeignet Alpro ungesüßt

Sonnenblumenkerne ungeeignet geröstet ohne Öl - trotzdem zu fetthaltig

Spargel geeignet

Sprossen **veggie** geeignet



Mungobohnenkeimlinge und andere Sprossen sind gute **Eiweiß** Lieferanten

Tipp: Selber ziehen! Frischer, günstiger, immer griffbereit

Link:

https://www.amazon.de/Vita-Lu-Rauchtopas-Keimsprossenbox-Keimbox/dp/B002YTG2RA/ref=sr_1_4?__mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&dchild=1&keywords=keimapparat&qid=1589572715&s=books&sr=8-4

Süßstoff, siehe Zucker ungeeignet

Süßkartoffeln ungeeignet

Zu viele Kohlenhydrate

T.)

Tomaten geschält Dose geeignet

Ohne Zucker! Zum Bsp.: "Bio gehackte Tomaten in Knoblauch & Organo in Tomatensaft"

Tomatenmark Geeignet

Ohne zusätzlichen Zuckerzusatz z. Bsp. Von der Marke "Mutti"

Tomatensauce geeignet

Gestückelte Tomaten selbst pürieren

Tipp: Haben weniger Zucker (3 gr.)

W.)

Wakame (Algen) bedingt geeignet

Salat darf nicht mit Öl und Sesam angemacht sein

Wasser geeignet

Richtwert 0,3 l pro KG Körpergewicht

Weißkraut frisch geeignet

Achtung! Gekauftes enthält oft Zucker.
Selber machen - siehe Rezepte, Sauerkraut

Wiener Würstchen

Bedingt geeignet

Sollte 1 Ausnahme sein!

siehe Marke Foto



Wild

bedingt geeignet
geeignet

Jeweiliges Fleisch mit erlaubten Fleischsorten vergleichen.
Reh Filet

Wildlachs

geeignet

Wildlachs ist ok. Normaler Lachs ist ungeeignet, hat zu viel Fett

Wurst/Wurstwaren von "VielLeicht"

bedingt geeignet

Wer gar nicht darauf verzichten mag, kann auf viele "VielLeicht" Produkte zurück greifen.
Ziel ist natürlich auch "Entgiftung" und möglichst keine oder wenig industriell verarbeitete Lebensmittel - aber
Tenor der Kurberater ist "die Menge macht das Gift" und wem's beim Durchhalten hilft, kann ab und zu auf
dies Produkte zurückgreifen

Bei Edeka oder Dr.Hall
erhältlich
<https://www.drhall.de>



[Link zu VielLeicht - Produkten](#)

z.)

Zitrone

geeignet

Ist basisch und unterstützt den Körper hervorragend!

Zucker	ungeeignet	Bitte keine regulären Süßstoffe verwenden. Sie wirken sich auf den Insulinspiegel aus. Süßstoff gaukelt dem Körper Zucker vor, den er nicht bekommt, dadurch bekommt man Heißhunger auf Süßes
! Es gibt über 70 Bezeichnungen für Zucker !		Neutral bzw. kaum beeinflussend und daher erlaubt :
	geeignet	Erythrit - keinen Einfluss auf den Insulinspiegel, durchläuft den Körper ohne Kalorien (Rossmann, neu bei Aldi) Xucker light - von der Marke Xylit - ist reines Erythrit
	bedingt geeignet	Xylit - hat verwertbare Kalorien mit geringem Einfluss auf den Blutzucker, verglichen mit Zucker Bronxe Zucker (künstliche Aromastoffe) Achtung! : Wir wollen uns den süßen Zahn abgewöhnen. Steigung und Abfall des Insulinspiegels verursachen Heißhunger. Durchhalten! Der Zucker Entzug ist schnell geschafft! Zucker hemmt ebenfalls den Fettstoffwechsel und 1 kleine Sünde wirft uns für 2-3 Tage aus dem Stoffwechselmodus "Fettverbrennung".