

# Die Italienische Trennkost



*Die Italienische Trennkost*

Gut Essen und dabei kein Gramm zulegen

## Rechtliche Hinweise

Dieses Werk ist durch das Urheberrecht geschützt. Zuwiderhandlungen werden straf- und zivilrechtlich verfolgt. Ohne schriftliche Genehmigung des Autors ist jegliche – auch auszugsweise – Vervielfältigung und Verbreitung nicht gestattet, sei es in gedruckter Form, durch fotomechanische erfahren, auf Bild- und Tonträgern, auf Datenträgern aller Art.

Außer für den Eigengebrauch ist untersagt: das elektronische Speichern, insbesondere in Datenbanken, und das Verfügbarmachen für die Öffentlichkeit zum individuellen Abruf, zur Wiedergabe auf Bildschirmen und zum Ausdruck beim jeweiligen Nutzer. Dies schließt auch Pod-Cast, Videostream usw. ein. Das Übersetzen in andere Sprachen ist ebenfalls vorbehalten.

Die Informationen in diesem Werk spiegeln die Sicht des Autors aufgrund eigener Erfahrungen zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dar. Bitte beachten Sie, dass sich gerade im Internet die Bedingungen ändern können.

© Copyright: Templar Academy - Belize

## INHALTSVERZEICHNIS

Was ist Trennkost?.....	5
Abkürzungen.....	7
Tag 1.....	7
Ricotta-Erdbeer-Creme.....	8
Carpaccio auf Rucola.....	8
Thymian-Tomaten-Crostini.....	9
Pasta mit Pesto.....	9
Tag 2.....	10
Mozzarella-Brot.....	10
Meeresfrüchte-Salat.....	11
Pesto-Crostini.....	12
Risotto mit Artischockenherzen.....	12
Tag 3.....	13
Ricotta-Nektarinen-Creme.....	13
Putenbrust-Saltimbocca.....	13
Artischocken-Crostini.....	14
Pasta mit Pilzen.....	14
Tag 4.....	15
Gorgonzola-Brot.....	15
Shrimps-Gazpacho.....	16
Crostini mit Pilzen.....	17
Polenta mit Gemüse.....	17

Tag 5.....	18
Ricotta- Kirsch-Creme.....	19
Antipasto mit Thunfisch.....	19
Crostini mit Kräuteroliven.....	19
Mozzarella-Nudeln.....	20
Tag 6.....	20
Ricotta-Brot.....	21
Tomaten mit Mozzarella und Melone mit Parmaschinken .....	21
Crostini mit Avocadocreme.....	21
Überbackene Polenta mit Salat.....	22
Tag 7.....	23
Ricotta-Melonen-Creme.....	23
Fenchel-Carpaccio.....	23
Kresse-Tomaten-Crostini.....	24
Nudeln mit Avocadocreme.....	25
EINKAUFLISTE für die italienische Trennkost-Diät.....	25
AM 1.TAG KAUFEN.....	25
AM 3. TAG KAUFEN.....	27
AM 5. TAG KAUFEN.....	28
Lebensmittel, die überwiegend Eiweiß enthalten.....	29
Lebensmittel, die überwiegend neutral sind.....	34
Lebensmittel, die überwiegend Kohlenhydrate enthalten.....	41
Top in Form mit Trennkost-Rezepten und Thera-Gym.....	43

Super Feeling und jede Menge Fun.....	44
Rücken-Power.....	45
Busen-Lifting.....	46
Modelliert die Arme.....	46
Festigt Po und Oberschenkel.....	47
Formt den Bizeps.....	47
Stärkt Rücken und Schultern.....	48

## WAS IST TRENNKOST?

Gut essen und dabei kein Gramm zulegen – oder nach Wunsch abnehmen: Möglich macht es die Trennkost. Entwickelt wurde die Trennkost 1907 von dem amerikanischen Arzt Dr. Howard Hay, da er an einer schweren Nierenerkrankung litt. Nach eigenen Aussagen wurde er durch diese von ihm entwickelte Diät nach 3 Monaten geheilt.

Die Trennkost wurde im Laufe der Jahre nach neuesten Erkenntnissen verändert und steht heute bei Ernährungsexperten hoch im Kurs.

**Die Idee:** Lebensmittel werden in Gruppen eingestuft – je nachdem, ob sie überwiegend Eiweiß oder Kohlenhydrate enthalten. Daneben gibt es neutrale Lebensmittel, die zu beiden passen. Bei jeder Mahlzeit isst man entweder Eiweiß oder Kohlenhydrate plus Kost aus der neutralen Gruppe. Eiweiß und Kohlenhydrate werden somit getrennt verdaut, Stoffwechsel und Fettverbrennung arbeiten auf Hochtouren.

Rund um das Mittelmeer wird das Prinzip der Trennkost ebenfalls gelebt. Damit der Körper bei der großen Hitze nicht zusätzlichen Belastungen ausgesetzt ist, sollte eine Mahlzeit leicht verdaulich sein.

Für das Mittagessen eignet sich z.B. eine kohlenhydrathaltige Pasta mit Spinat, Kirschtomaten Knoblauch und einem qualitativ hochwertigen Olivenöl.

Unter anderem wird Pasta noch gesünder, wenn Sie Vollkornnudeln verwenden.

Ein proteinhaltiges Mittagessen könnte dagegen aus einem lecker gewürztem Hähnchenfilet bestehen – zum Beispiel mit Tomaten, Salbei und Champignons, aber hier dann ohne kohlenhydrathaltige Beilage.

Sollte Ihnen dann zum Abendessen nach Kohlenhydraten sein, lohnt es sich auf jeden Fall über einen leckeren Salat nachzudenken. Dazu ein mit Olivenöl und Knoblauch geröstetes Brot.

**Wichtig ist Abwechslung:** z. B. morgens Eiweiß, mittags Kohlenhydrate, abends wieder Eiweiß – oder umgekehrt.

## ABKÜRZUNGEN

**Be** = Becher (150 g)

**cl** = Centiliter (4 cl entsprechen z.B. einem Schnapsglas)

**EL** = Eßlöffel

**F** = Fett

**F.i.Tr.** = Fett in Trockenmasse

**getr.** = getrocknet

**P** = Portion

**Pa** = Packung

**St** = Stück

**TK** = tiefgekühlt

**TL** = Teelöffel

## TAG 1

### **Frühstück:**

#### RICOTTA-ERDBEER-CREME

60 g Ricotta mit 1 TL Honig und 1 bis 2 EL Orangensaft glattrühren. 100 g Erdbeeren klein schneiden und mit der Creme anrichten. Etwas Zitronenmelisse (in Streifen) darüber streuen.

### **Snack:**

**150 g Möhren**

### **Mittagessen:**

#### CARPACCIO AUF RUCOLA

80 g Rinderfilet im Tiefkühlfach leicht anfrieren lassen. In hauchdünne Scheiben schneiden und mit 1 Bund Rucola und 30 g gehobeltem Parmesan auf einem Teller anrichten. Mit einer Marinade aus 1/2 TL körnigem Senf, 1/2 durchgepressten Knoblauchzehe, 2 TL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Orangensaft, Salz und grob gemahlenem Pfeffer beträufeln.



## **Snack:**

### THYMIAN-TOMATEN-CROSTINI

1 Scheibe Roggenbrot (30 g) rösten und mit 1/2 Knoblauchzehe einreiben. 1 Tomate vierteln, entkernen, in dünne Spalten schneiden und mit etwas frischem Thymian auf das Brot legen. Mit 1/2 TL Olivenöl beträufeln, leicht salzen und pfeffern (schmeckt auch kalt, z. B. im Büro).

## **Abendessen:**

### PASTA MIT PESTO

50 g Vollkornnudeln (z. B. Spaghetti) in Salzwasser bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen. Für das Pesto 2 Kräuteroliven, 2 TL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Basilikumblätter, 1 Handvoll Rucola und 1/4 rote Peperoni pürieren. Mit einem Spritzer Balsamico-Essig, Zitronensaft und etwas Salz abschmecken. 1 TL Pesto für den 2. Tag aufheben. Nudeln abgießen, mit dem Pesto anrichten, mit Rucola und Basilikum garnieren.

## TAG 2

### MOZZARELLA-BROT

1 Scheibe Roggenbrot (50 g) mit 1/2 Tomate, 60 g Mozzarella und etwas Basilikum belegen, salzen und pfeffern.

#### **Snack:**

**1 Nektarine**

#### **Mittagessen:**

### MEERESFRÜCHTE-SALAT

100 g tiefgekühlte Meeresfrüchte (Garnelen, Muscheln, Tintenfisch) in kochendem Wasser 2 bis 3 Minuten blanchieren, kalt abspülen und abtropfen lassen. 1 Paprika (orange) und 1 Frühlingszwiebel klein schneiden. Für die Marinade 1 TL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, 2 EL Orangensaft, etwas gehackten Knoblauch, Salz und Cayennepfeffer verrühren. Meeresfrüchte, Paprika, Zwiebel und 2 EL gehackte Petersilie mit der Marinade vermischen, durchziehen lassen.

#### **Snack:**

### PESTO-CROSTINI

## **Frühstück**

1 Scheibe Roggenbrot (30 g) rösten und mit 1 TL Pesto (vom 1. Tag) bestreichen. Mit frischen Kräutern (z. B. Basilikum) bestreuen (schmeckt auch kalt, z. B. im Büro).

## **Abendessen:**

### **RISOTTO MIT ARTISCHOCKENHERZEN**

40 g Risottoreis in 1/2 TL Olivenöl anschwitzen. Nach und nach ca. 175 ml Gemüsebrühe (Instant) angießen. Risotto bei kleiner Hitze in ca. 20 Minuten bissfest garen, dabei öfter umrühren. 50 g Ricotta, 1 Frühlingszwiebel (in Ringen), 1 EL frischen Majoran, etwas gehackten Knoblauch, Salz und Cayennepfeffer unterrühren. 150 g Artischockenherzen (Dose) abtropfen lassen und längs halbieren. In einer kleinen beschichteten Pfanne in 1/2 TL Öl anbraten, mit Zitronensaft beträufeln und (bis auf 2 Hälften für den 3. Tag) mit dem Risotto anrichten. Mit Majoran bestreuen.

## TAG 3

### RICOTTA-NEKTARINEN-CREME

60 g Ricotta mit 1 TL Honig und 1 bis 2 EL Orangensaft glattrühren. 1 Nektarine halbieren, entsteinen und in dünne Spalten schneiden. Nektarine mit der Ricottacreme anrichten. Etwas Zitronenmelisse (in Streifen) darüber streuen.

#### **Snack:**

#### **2 Stangen Sellerie**

#### **Mittagessen:**

### PUTENBRUST-SALTIMBOCCA

1/2 Dose Thunfisch (75 g, im eigenen Saft) abtropfen lassen und mit 1 TL Olivenöl, 1 EL gehackter Petersilie und 50 g Ricotta pürieren. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. 85 g Putenbrust- Aufschnitt (in dünnen Scheiben) und Thunfischcreme auf einem Teller anrichten, mit 1 TL Kapern und frischen Kräutern (z. B. Petersilie) bestreuen. 3 Tomaten in Spalten schneiden, mit 1 kleinen Zwiebel (in Ringen) mischen, salzen, pfeffern und dazu reichen.

## **Snack:**

### Artischocken-Crostini

1 Scheibe Roggenbrot (30 g) rösten, 1/2 TL Olivenöl darüber träufeln. Mit etwas Salat und 2 gebratenen Artischockenhälften (vom 2. Tag) belegen. Frische Kräuter (z. B. Basilikum, Majoran) und grob gemahlene Pfeffer darüber streuen (schmeckt auch kalt, z. B. im Büro).

## **Abendessen:**

### PASTA MIT PILZEN

50 g Vollkornnudeln (z. B. Rigatoni) in Salzwasser bissfest garen. Inzwischen 130 g Austernpilze putzen und in Streifen schneiden. 1 kleine Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. 2 TL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Pilze darin anbraten. 2 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch), etwas Knoblauch und 1 Msp. Peperoni unterheben, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. (1 EL Pilzmix für den 4. Tag kaltstellen). Nudeln abgießen, wieder in den Topf geben. 2 1/2 Tomaten (in dünnen Spalten) und 1 bis 2 EL Gemüsebrühe (Instant) unter die Nudeln mischen, kurz erhitzen.

Nudeln mit den Pilzen anrichten

## TAG 4

### GORGONZOLA-BROT

1 Scheibe Roggenbrot (50 g) mit 30 g Gorgonzola bestreichen. Etwas gehackte Petersilie darüber streuen.

#### **Snack:**

**200 g Kirschen**

#### **Mittagessen:**

### SHRIMPS-GAZPACHO

2 Paprikaschoten (rot und gelb) putzen, klein schneiden, pürieren und durch ein Sieb passieren. Mit 150 ml Gemüsebrühe (Instant) und 1 EL Tomatenmark verrühren. 2 gewürfelte Tomaten und 1 EL gehackte Frühlingszwiebel unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Balsamico-Essig abschmecken. 100 g in Kräuteröl eingelegte Shrimps auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf der Suppe anrichten. Mit 1 EL Frühlingszwiebelstreifen und frischen Kräutern (z. B. Majoran) garnieren.

## **Snack:**

### **CROSTINI MIT PILZEN**

1 Scheibe Roggenbrot (30 g) rösten, mit 1/2 TL Olivenöl beträufeln. Mit etwas Salat und 1 EL Pilzmix (vom 3. Tag) belegen. 1 EL Schnittlauchröllchen darüber streuen (schmeckt auch kalt, z. B. im Büro).

## **Abendessen:**

### **POLENTA MIT GEMÜSE**

80 g Polenta (Instant) und etwas Salz in 320 ml kochendes Wasser rühren, bei kleiner Hitze ausquellen lassen, dabei ab und zu umrühren. Die Hälfte der Masse in eine flache Form streichen und abgedeckt für den 6. Tag kaltstellen. Übrige Polenta mit 1 EL Petersilie, 1 EL Basilikum, 1/2 TL Thymian und 1 Msp. Peperoni (alles gehackt) verrühren. In eine kalt ausgespülte Tasse drücken, abdecken. 1 3/4 Paprika, 200 g Möhren, 200 g Zucchini und 3 Stangen Sellerie klein schneiden. Mit 1 gehackten Knoblauchzehe in 3 TL Olivenöl anbraten. 50 ml Gemüsebrühe (Instant) angießen, zugedeckt ca. 4 Minuten garen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Balsamico-Essig würzen. Die Hälfte des Gemüses für den 5. Tag kaltstellen. Polenta auf einen Teller stürzen und restliches Gemüse rundherum anrichten. Mit Petersilie und Thymian bestreuen.

## TAG 5

### RICOTTA- KIRSCH-CREME

60 g Ricotta mit 1 TL Honig und 1 bis 2 EL Orangensaft glattrühren.

Ricottacreme mit 100 g Kirschen anrichten. Etwas Zitronenmelisse (in Streifen) darüber streuen.

#### **Snack:**

**1/4 Avocado**

#### **Mittagessen:**

### ANTIPASTO MIT THUNFISCH

1/2 Dose Thunfisch (75 g, im eigenen Saft) abtropfen lassen. Mit 1 TL Olivenöl, 1 TL Kapern, 1 EL gehackter Petersilie, 1 TL Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer vermischen. Marinierten Thunfisch mit dem gebratenen kalten Gemüse (vom 4. Tag) auf etwas Salat anrichten.

#### **Snack:**

### CROSTINI MIT KRÄUTEROLIVEN

1 Scheibe Roggenbrot (30 g) rösten und mit 1/2 Knoblauchzehe einreiben. 4 gehackte Kräuteroliven



darauf verteilen. 1/4 Paprika fein würfeln oder in Streifen schneiden und mit Petersilienblättchen über das Brot streuen (schmeckt auch kalt, z. B. im Büro).

## **Abendessen:**

### **MOZZARELLA-NUDELN**

50 g Vollkornnudeln (z. B. Spaghetti) in Salzwasser bissfest garen. 50 g Mozzarella in Scheiben schneiden, 100 g Kirschtomaten halbieren. Nudeln abgießen, abtropfen lassen. 1 TL Olivenöl im Nudeltopf erhitzen, 1/2 Knoblauchzehe (in Scheiben) darin kurz anbraten. Spaghetti, Käse, Tomaten und 1 Hand voll Rucola kurz darin erhitzen.

Mit Salz, Pfeffer und Balsamico-Essig abschmecken

## TAG 6

### RICOTTA-BROT

1 Scheibe Roggenbrot (50 g) mit 40 g Ricotta bestreichen.  
1 EL Schnittlauchröllchen darüber streuen.

#### **Snack:**

#### **3 Aprikosen**

#### **Mittagessen:**

### TOMATEN MIT MOZZARELLA UND MELONE MIT PARMASCHINKEN

2 Tomaten und 40 g Mozzarella in Scheiben schneiden, mit 2 EL Basilikumblättchen auf einen Teller geben. Mit 1 TL Olivenöl und etwas Balsamico-Essig beträufeln, salzen. 150 g Galia-Melone in Spalten schneiden, mit 50 g Parmaschinken belegen und zu den Tomaten anrichten. Alles mit grob gemahlenem Pfeffer bestreuen.

#### **Snack:**

### CROSTINI MIT AVOCADOCREME

1/4 Avocado mit der Gabel zerdrücken. 1 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Zitronenmelisse) unterrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. 1 Scheibe Roggenbrot (30 g) rösten und mit der Avocadocreme

bestreichen. 2 Radieschen in Scheiben schneiden und darüber streuen (schmeckt auch kalt, z. B. im Büro).

## **Abendessen:**

### ÜBERBACKENE POLENTA MIT SALAT

Backofengrill einschalten. 1 kleinen Kopfsalat mit 6 Radieschen (in Scheiben) auf einem Teller anrichten. Polenta (vom 4. Tag) in Scheiben schneiden, auf einen ofenfesten Teller legen, mit 1/2 TL Olivenöl bestreichen, 30 g Parmesan darüber reiben. Polenta goldgelb überbacken und zum Salat anrichten. 1/2 TL Olivenöl, 1 TL Zitronensaft, 1 TL Balsamico-Essig, 2 EL Orangensaft, etwas Salz und Cayennepfeffer verrühren, über den Salat träufeln. 1 getrocknete, in Öl eingelegte Tomate abtupfen, in Streifen schneiden, mit 1/2 Bund Schnittlauch (in Stücken) und etwas Thymian darüber streuen.

### RICOTTA-MELONEN-CREME

60 g Ricotta mit 1 TL Honig und 1 bis 2 EL Orangensaft glattrühren. 100 g Galia-Melone klein schneiden und mit der Ricottacreme anrichten. Etwas Zitronenmelisse (in Streifen) darüber streuen.

#### **Snack:**

#### **1 Paprika**

#### **Mittagessen:**

### FENCHEL-CARPACCIO

1 kleine Fenchelknolle in feine Streifen schneiden. 1 Orange so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt ist, und quer in Scheiben schneiden. Alles auf einem Teller anrichten. Mit einem Dressing aus 1 gehackten Sardellenfilet, 1 TL Olivenöl, 1 EL Balsamico-Essig, 1 TL Zitronensaft, 2 EL Orangensaft, etwas Salz und Cayennepfeffer beträufeln. Mit 1 Frühlingszwiebel (in Ringen), etwas Kresse und 30 g gehobeltem Parmesan bestreuen.

## **Snack:**

### KRESSE-TOMATEN-CROSTINI

2 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten trockentupfen und in Streifen schneiden. 1 Scheibe Roggenbrot (30 g) rösten, Tomatenstreifen darauf verteilen, mit je 1 EL Frühlingszwiebelringen und Kresse bestreuen (schmeckt auch kalt, z. B. im Büro).

## **Abendessen:**

### NUDELN MIT AVOCADOCREME

50 g Vollkornnudeln (z. B. Spaghetti) bissfest garen. 1/2 Avocado mit 1 Knoblauchzehe und 1 Spritzer Zitronensaft pürieren, salzen, pfeffern. Nudeln abgießen. Mit 3 bis 4 EL Radicchiostreifen und 2 EL Gemüsebrühe (Instant) wieder in den Topf geben, kurz erhitzen. Radicchio-Nudeln mit Avocadocreme anrichten. Mit 1 EL

Frühlingszwiebelringen und Petersilienblättchen bestreuen.

# EINKAUFSLISTE FÜR DIE ITALIENISCHE TRENNKOST-DIÄT

## AM 1.TAG KAUFEN

220 g Ricotta

90 g Parmesan

150 g Mozzarella

80 g Rinderfilet

85 g Putenbrust-Aufschnitt

100 g Meeresfrüchte (tiefgekühlt)

1 Dose Thunfisch (im eigenen Saft

150 g Abtropfgewicht)

350 g Möhren

7 Tomaten

1 Paprikaschote (orange)

1 Stangensellerie

1 Dose Artischockenherzen (150 g Abtropfgewicht)

1 Kopf Salat (z. B. Lollo Rosso)

2 Bund Rucola

1 rote Peperoni  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 Topf Zitronenmelisse  
1 Topf Basilikum  
1 Topf Majoran  
1 Bund Thymian  
1 Bund Petersilie  
100 g Erdbeeren  
2 Nektarinen  
5 Orangen  
3 Zitronen

## AM 3. TAG KAUFEN

160 g Ricotta  
30 g Gorgonzola  
100 g Shrimps (in Kräuteröl mariniert)  
4 Paprikaschoten (rot und gelb)

4 Tomaten

200 g Zucchini

130 g Austernpilze

1 Avocado

1 Bund Petersilie

1 Bund Schnittlauch

300 g Kirschen

## AM 5. TAG KAUFEN

50 g Parmaschinken

getrocknete eingelegte Tomaten

100 g Kirschtomaten

1 kleine Fenchelknolle

1 Paprikaschote (rot)

1 kleinen Radicchio

1 Bund Rucola

1 kleinen Kopfsalat



1 Bund Radieschen

1 Bund Schnittlauch 1 Bund Petersilie

1 Kästchen Kresse 1 Galia-Melone 3 Aprikosen

### **AUS DEM VORRAT:**

Salz

Pfeffer

Cayennepfeffer

körniger Senf

Kapern

Tomatenmark

6 Kräuteroliven

1 Sardellenfilet (in Salzlake)

Gemüsebrühe (Instant) Honig

Balsamico-Essig Olivenöl

Knoblauch Zwiebeln

Polenta (Instant)

Vollkornnudeln (z. B. Farfalle, Rigatoni, Spaghetti)

Roggenvollkornbrot 40 g Risottoreis

## LEBENSMITTEL, DIE ÜBERWIEGEND EIWEISS ENTHALTEN

### Lebensmittel + Fett in g

Aal (Flussaal) 24,5	Mango (1 St/300 g) 1,0
Alaska-Seelachs 0,8	Mangosaft 0,0
Ananas, frisch 0,2	Maracuja (1 St/35 g) 0,1
Ananassaft 0,1	Maulbeeren 0,0
Apfel, säuerlich (1 St/150 g) 0,7	Mayonnaise, Salatcreme (1EL) 1,0
Apfelsaft *	Meeräsche 4,0
Apfelsaftschorle *	Miesmuscheln 1,3
Apfelwein/Cidre, herb 0,0	Milch, 1,5 % Fett 1,5
Aprikosen, frisch 0,0	Milch, mager 0,1
Austern 1,2	Mirabellen 0,2
Babybel, 25 % F.i.Tr. 10,0	Mortadella 32,8
Balsamico-Essig *	Mortadella, mit Pistazien 34,0
Barsch (Flussbarsch) 0,3	Multivitaminsaft 0,0
Bierschinken, aus Pute 10,0	Nektarine (1 St/125 g) 0,3
Bierschinken, aus Schwein 11,4	Nektarinensaft 0,0
Birne (1 St/150 g) 0,6	Omelett (150 g) 21,0
Blutwurst 29,0	Orange (1 St/200 g) 0,3
Bockwurst 25,3	Orangensaft 0,2
Boysenbeeren 0,0	Papaya (1 St/250 g) 0,2
Brasse 5,5	Pfirsich (1 St/125 g) 0,1
Bratwurst, aus Kalb 25,0	Pfirsichsaft 0,0
Bratwurst, aus Schwein 28,8	

Bratwurst, aus Truthahn 15,0	Pflaume, frisch (1 St/25 g) 0,0
Brie, 45 % F.i.Tr. 23,3	Pflaumensaft *
Brombeeren 1,0	Preiselbeeren 0,5
Butterkäse, 30 % F.i.Tr. 15,4	Prosciutto di San Daniele, gekocht 5,0
Béarnaise, selbst gemacht 19,0	Prosecco 0,0
Camembert, 30 % F.i.Tr. 12,8	Putenbrust, geräuchert 3,3
Camembert, 45 % F.i.Tr. 21,8	Puter/Truthahn, jung 6,8
Champagner, trocken 0,0	Puter/Truthahn, jung, Brustfilet 1,0
Clementine (1 St/40g) 0,1	Puter/Truthahn, jung, Keule 3,6
Corned Beef 6,0	Puter/Truthahn, jung, Schnitzel 0,8
Debreziner (Brühwurst) 30,0	Quitten 0,5
Edamer, 30 % F.i.Tr. 16,2	Rhabarber 0,1
Edamer, 45 % F.i.Tr. 28,3	Rind, Filet 4,0
Eierstich (20 g) 2,3	Rind, Hack 14,0
Eiklar 0,1	Rind, Hochrippe (Rostbraten) 8,0
Emmentaler, 45 % F.i.Tr. 30,0	Rind, Hüfte 5,5
Ente 17,2	Rind, Keule 7,1
Erdbeeren 0,4	Rind, Leber 2,1
Essig *	Rind, Nuss 2,8
Fisch-Fond, selbst gemacht 1,0	Rind, Ochenschwanz 11,5
Fleisch-Fond, selbst gemacht 1,0	Rind, Roastbeef (Lende) 4,5
Fleischbrühe *	Rind, Roulade, mager 3,0
Fleischkäse (Leberkäse) 30,4	Rind, Schulter 8,8
Fleischwurst (Lyoner) 28,5	Rind, Steak, mager 1,9
Flunder 0,7	Rind, Suppenfleisch (Brust)
Fontina, 45 % F.i.Tr. 30,0	
Forelle (Bachforelle) 2,7	

Frankfurter Würstchen 24,4	13,6
Fruchteis 3,0	Rind, Tafelspitz 12,2
Früchtetee 0,0	Rind, Zunge 15,9
Gans 31,0	Rindersaftschinken 3,3
Garnelen/Speisekrabben 1,4	Romadur, 40 % F.i.Tr. 20,0
Geflügel-Fond, selbst gemacht 2,0	Romadur, 60 % F.i.Tr. 34,7
Geflügelleberwurst 36,7	Rostbratwurst (Thüringer) 28,8
Geflügelschinkenwurst 4,8	Rosé 0,0
Geflügelsülze 2,0	Rotbarsch 3,6
Gelbwurst 32,7	Rotwein, fruchtig, vollmundig 0,0
Goldbarsch 3,6	Rotwein, trocken 0,0
Gouda, 40 % F.i.Tr. 22,3	Rotzunge 1,1
Granatapfel (1 St/250 g) 1,5	Sanddornsafte *
Grapefruit (1 St/250 g) 0,5	Sardelle, Filet (1 St/25 g) 0,5
Grapefruitsaft 0,1	Sardinen 5,2
Greyerzer/Gruyère, 45 % F.i.Tr. 32,2	Scheibletten, 20 % F.i.Tr. (1 St) 2,2
Guavesaft 0,0	Scheibletten, 45 % F.i.Tr. (1 St) 4,6
Hackfleisch, halb & halb 20,0	Schellfisch 0,1
Harzer 0,7	Schinken, gekocht 12,8
Hecht 0,9	Schleie 0,7
Heidelbeeren 0,6	Schmelzkäse, 30 % F.i.Tr. 13,0
Heilbutt 2,3	Schmelzkäse, 30 % F.i.Tr., 1 Portionsecke (ca. 30g) 3,9
Hering 14,9	Schmelzkäse, 40 % F.i.Tr. 20,0
Hering, Filet 13,3	Schmelzkäse, 40 % F.i.Tr., 1 Portionsecke (ca. 30g) 6,0
Himbeeren 0,3	
Himbeersirup *	

Holunderbeersaft, ungesüßt 0,0	Scholle 0,8
Honigmelone 0,1	Schwein, Bauch, gegart 21,1
Huhn/Hähnchen 9,6	Schwein, Eisbein 12,2
Huhn/Hähnchen, Brustfilet 1,0	Schwein, Filet 2,0
Huhn/Hähnchen, Leber 4,7	Schwein, Kamm (Nacken) 13,8
Huhn/Hähnchen, Schenkel, ohne Haut 2,4	Schwein, Kasseler 17,0
Hummer 1,9	Schwein, Kotelett 7,6
Hühnerbrühe 1,0	Schwein, Leber 4,5
Hühnerrei, Gewichtsklasse L 7,6	Schwein, Roulade 1,9
Hühnerrei, Gewichtsklasse M 6,4	Schwein, Schnitzel 1,9
Hühnerrei, Gewichtsklasse S 5,8	Schwein, Spanferkel 7,0
Jagdwurst 16,2	Schwein, Steak 9,6
Johannisbeeren, rot, schwarz 0,2	Schwertfisch 4,0
Kabeljau (Dorsch) 0,6	Seehecht 0,9
Kabeljau (Dorsch), Filet *	Seelachs (Köhler) 0,6
Kakifrukt (1 St/80 g) 0,2	Seelachs (Köhler), geräuchert 1,0
Kalb, Brust 6,4	Seeteufel (Lotte) 0,7
Kalb, Filet 1,4	Seezunge 1,4
Kalb, Hackfleisch 1,9	Sekt, trocken 0,0
Kalb, Haxe 1,6	Sharonfrucht 0,5
Kalb, Keule 1,6	Sherry, trocken 0,0
Kalb, Kotelett 3,1	Sojasoße *
Kalb, Roulade 2,4	Sprotte 16,6
Kalb, Schnitzel 1,8	Stachelbeeren 0,2
Kalb, Steak, mager 1,6	Steinbeißer 2,8
	Steinbutt 1,7
	Steppenkäse, 45 % F.i.Tr. 25,0

Kalb, Zunge 6,2	Suppenhuhn 20,3
Kalbsleberwurst 36,7	Thunfisch 8,5
Karambole (Sternfrucht) 0,5	Thunfisch, im eigenen Saft 0,9
Karpfen 4,8	Thunfisch, in Öl 10,0
Kaviar, russischer (30 g) 4,6	Tilsiter, 30 % F.i.Tr. 16,0
Kaviar-Ersatz (30 g) 1,9	Tintenfisch 0,8
Kirschen, sauer 0,5	Tofu 5,0
Kirschen, süß 0,3	Traubensaft 0,0
Kirschsafte 0,0	Venusmuscheln 1,0
Kiwi (1 St/50 g) 0,3	Waller (Wels) 11,3
Kombucha 0,0	Wassermelone 0,2
Krakauer 23,3	Weinbergschnecken 1,0
Krebs (Flusskrebse) 0,5	Weinbrand 0,0
Kumquat 0,3	Weinkäse, 45 % F.i.Tr. 23,0
Lachs 13,6	Weintrauben 0,3
Lamm, Brust 28,0	Weißwein, Schorle 0,0
Lamm, Filet 3,4	Weißwein, lieblich 0,0
Lamm, Keule 18,0	Weißwein, trocken 0,0
Lamm, Kotelett 32,0	Weißwein-Essig *
Lamm, Lende 13,2	Weißwurst 27,0
Lamm, Schnitzel 6,1	Wermut 0,0
Languste 1,1	Westberg, 45 % F.i.Tr. 27,6
Leberpastete 28,6	Westlight, 30 % F.i.Tr. 18,5
Leberwurst, aus Schwein, fein 40,0	Wiener Würstchen 24,4
Leberwurst, aus Schwein, grob 29,2	Wild, Fasan 6,6
Leberwurst, aus Schwein, mit Trüffel 28,0	Wild, Flugente 17,2
	Wild, Hase 3,0

Leerdamer, 45 % F.i.Tr. 27,6	Wild, Hirsch 3,3
Leerdamer, light, 28 % F.i.Tr. 15,0	Wild, Kaninchen 7,6
Lengfisch 0,6	Wild, Perlhuhn 7,0
Limburger, 20 % F.i.Tr. 19,7	Wild, Reh, Keule/Schlegel 1,3
Limburger, 40 % F.i.Tr. 9,0	Wild, Reh, Rücken 3,6
Litschi 0,3	Wild, Wachtel 2,3
Makrele 9,6	Wild, Wildschwein 3,4
Mandarine (1 St/40 g) 0,1	Worcestersoße *
Mandarinsaft *	Zander 0,7
	Zitrone 0,6
	Zitronensaft *

## LEBENSMITTEL, DIE ÜBERWIEGEND NEUTRAL SIND

### Lebensmittel + Fett in g

Lebensmittel Fett in g	Mandeln 54,0
Aal, geräuchert 28,6	Mandeln, gemahlen (1 EL) 5,4
Agar-Agar 0,0	Mangold 0,3
Alfalfasprousen *	Margarine (Pflanzen-) 80,0
Appenzeller, 50 % F.i.Tr. 31,6	Margarine (Pflanzen-), 1TL 4,0
Artischocke 0,1	Margarine (Pflanzen-), Diätmargarine 80,0
Aubergine 0,2	Margarine (Pflanzen-), Diätmargarine, 1TL 4,0
Austernpilze 0,1	Margarine (Pflanzen-), Half fettmargarine 40,0
Averna 0,0	Margarine (Pflanzen-), Half fettmargarine, 1TL 2,0
Avocado 23,5	
Avocadosaft 11,7	
Bambussprossen 0,3	

Basilikum *	Martini d'oro 0,0
Bavaria blue, 70 % F.i.Tr. 40,0	Mascarpone, mind. 80 % F.i.Tr. 47,5
Bel Paese, 50 % F.i.Tr. 30,2	Matjesfilet 22,6
Bergkäse, 50 % F.i.Tr. 30,0	Mayonnaise, 50 % Fett (1EL) 5,2
Bismarckhering 16,0	Mayonnaise, 80 % Fett (1EL) 7,8
Bleich-/Stangensellerie 0,2	Meerrettich mit Sahne (1TL) 1,5
Blumenkohl 0,2	Meerrettich, tafelfertig (1TL) 0,7
Bohnen, grün 0,3	Mettwurst (Braunschweiger) 37,2
Bohnensprossen *	Milch, 3,5 % Fett 3,5
Brathering 15,2	Milch, 3,8 % Fett 3,8
Brennnessel *	Minze *
Brennnesseltee 0,0	Mohnsamen 41,0
Bresaola 10,0	Molke 0,2
Bresso, 60 % F.i.Tr. 23,3	Morcheln 0,5
Brie, 60 % F.i.Tr. 35,0	Mozzarella, Büffel-, 45 % F.i.Tr. 16,0
Brokkoli 0,2	Mozzarella, Kuh-, 45 % F.i.Tr. 20,1
Brunnenkresse *	Möhrensaft, ungesüßt 0,1
Butter (Süß-/Sauerrahm-) 83,2	Obstler 0,0
Butter (Süß-/Sauerrahm-), 1 TL 4,1	Okraschoten 0,2
Butter (Süß-/Sauerrahm-), Halbfettbutter 40,0	Olive, grün (1 St/5 g) 0,6
Butter (Süß-/Sauerrahm-), flüssig (1EL) 8,3	Olive, schwarz (1St/5 g) 1,7
Butterkäse, 60 % F.i.Tr. 34,7	Olivenöl (1 EL) 9,9
Buttermilch 0,5	Oregano *
Butterschmalz 99,5	
Butterschmalz, 1 EL 9,9	



Bückling 15,5	Palmenherzen 0,1
Bündner Fleisch 10,0	Palmöl (1EL) 9,9
Cabanossi 30,0	Paprikaschote (1 St/200 g) 0,4
Caffé latte 3,5	Paranüsse 67,0
Cambozola, 70 % F.i.Tr. 40,0	Parmaschinken 6,0
Camembert, 60 % F.i.Tr. 33,2	Parmesan 25,8
Campari 0,0	Parmesan, gerieben (1EL) 2,5
Cappuccino 1,0	Pecorino 30,0
Cashewnüsse 42,0	Pecorino, gerieben (1EL) 3,0
Cashewnüsse, 10 St/20 g 8,4	Pekannüsse 72,0
Cervelatwurst 43,2	Petersilie *
Champignons 0,2	Pfefferminztee 0,0
Champignonsoße mit Sahne 3,0	Pfifferlinge, frisch 0,5
Cheddar/Chester, 50 % F.i.Tr. 32,4	Pfifferlinge, getrocknet 2,2
Chicorée 0,2	Pinienkerne 60,0
Chilischoten *	Pistazienkerne 51,6
Chinakohl 0,3	Pistazienkerne, geröstet 56,1
Cinzano 0,0	Prosciutto di San Daniele, roh/geräuchert 6,0
Cognac *	Provolone, 50 % F.i.Tr. 28,9
Comté, 49 % F.i.Tr. 31,3	Pyrenäenkäse, 50 % F.i.Tr. 29,0
Coppa 33,0	Quark, 20 % Fett 5,1
Crème double, mind. 40 % Fett 43,0	Quark, 40 % Fett 11,4
Crème fraîche, mind. 30 % Fett 30,2	Quark, mager 0,3
Dickmilch, 3,5 % Fett 3,5	Raclette, 48 % F.i.Tr. 28,0
Dickmilch, fettarm 2,0	Radicchio 0,2
	Radieschen (1Bund/80 g) *

Distelöl (1EL) 9,9	Ramazotti 0,0
Doppelkorn 0,0	Remoulade, 50 % (1EL) 4,0
Edelpilzkäse, 60 % F.i.Tr. 39,0	Remoulade, 80 % Fett (1EL) 6,5
Egerlinge 0,2	Ricotta, 30 % F.i.Tr 16,0
Eigelb 6,3	Rind, Carpaccio (rohes Filet) 4,0
Eis 6,0	Rind, Tatar, roh 4,0
Eis mit Sahne 9,0	Rindersalami 16,7
Eisbergsalat 0,0	Rollmops (1 St/40 g) 6,0
Endiviensalat 0,2	Romanasalat 0,2
Erbsen, grün, frisch 0,5	Roquefort, 55 % F.i.Tr. 32,8
Erdnussöl (1EL) 9,9	Rosenkohl 0,5
Espresso macchiato 1,0	Rosmarin *
Espresso, schwarz 0,0	Rote Bete 0,1
Feldsalat 1,0	Rote-Bete-Saft 0,0
Fencheltee 0,0	Rotkohl (Blaukraut) 0,2
Fernet Branca 0,0	Rucola (Rauke) 0,6
Fernet Menthe 0,0	Rum 0,0
Feta (Schafskäse), 45 % F.i.Tr. 18,8	Räucherkäse, 50 % F.i.Tr. 30,0
Flunder, geräuchert 1,9	Safran *
Forelle (Bachforelle), geräuchert 4,0	Sahne-Dickmilch 10,0
Frischkäse, 50 % F.i.Tr. 24,0	Salame di Milano 33,3
Frischkäse, 60 % F.i.Tr. 28,0	Salame di Napoli 28,0
Frischkäse, körnig, 20 % F.i.Tr 4,0	Salami, deutsch 33,0
Friséesalat *	Salatgurke (1 St/450 g) 0,9
Frühlingszwiebeln 0,5	Salbei *
	Salzhering 14,4

Gelatine (6 Blatt) *	Sambuca 0,0
Gemüse-Fond, selbst gemacht 1,0	Sardelle, Filet (1 St/25 g), geräuchert 0,8
Gemüsebrühe *	Sardinien, geräuchert 5,5
Gemüsesaft 0,0	Sauerampfer 0,4
Gin 0,0	Sauerkraut 0,3
Gorgonzola, 48 % F.i.Tr. 26,0	Sauerkrautsaft 0,0
Grappa 0,0	Saure Sahne, 10 % Fett (1EL) 1,0
Grüne Soße, ohne Essig 2,0	Saure Sahne, 24 % Fett (1EL) 2,4
Grüner Tee 0,0	Sbrinz, 48 % F.i.Tr. 33,0
Gänseschmalz 99,5	Schalotte (1 St/25 g) *
Gänseschmalz, 1 EL 9,9	Schichtkäse, 10 % F.i.Tr. 2,4
Haselnüsse 61,0	Schichtkäse, 20 % F.i.Tr. 5,0
Haselnüsse, 10 St/15 g 9,1	Schichtkäse, 40 % F.i.Tr. 11,0
Haselnüsse, gemahlen (1 EL) 6,1	Schillerlocke 24,1
Havarti, 50 % F.i.Tr. 25,0	Schinken, roh/geräuchert 26,7
Hefe (1 Würfel/42 g) 0,2	Schinkenspeck, roh/geräuchert 35,0
Himbeergeist 0,0	Schlagsahne (1EL) 3,1
Hollandaise, selbst gemacht 23,0	Schmand (1EL) 2,4
Ingwerwurzel 0,8	Schmelzkäse, 60 % F.i.Tr. 50,0
Joghurt, natur, 1,5 % Fett 1,5	Schmelzkäse, 60 % F.i.Tr., 1 Portionsecke (ca. 30g) 15,0
Joghurt, natur, 3,5 % Fett 3,5	Schnittlauch 0,7
Joghurt, natur, mager 0,1	Schwarzer Tee, ungesüßt 0,0
Johannisbrotkernmehl (1EL) 0,0	Schwarzer Tee, ungesüßt, mit 1EL Milch *
Kaffee mit 1 EL Kaffeesahne, 10 % Fett 1,0	Schwarzwurzeln 0,4
Kaffee mit 1 EL Milch *	

Kaffee, schwarz 0,0  
Kamillentee 0,0  
Kapern 0,0  
Karotten (Möhren) 0,2  
Kefir, 3,5 % Fett 3,5  
Kerbel 0,6  
Kirschwasser 0,0  
Klarer (Korn) 0,0  
Knoblauch 0,1  
Knollensellerie 0,3  
Kohlrabi 0,1  
Kokosfett 99,0  
Kokosfett, 1 Würfel (25 g) 24,7  
Kokosmilch, frisch 0,2  
Kokosnuss, Raspel 62,5  
Kokosnuss, frisch 36,5  
Kondensmilch, 10 % Fett (1TL) 0,5  
Kondensmilch, 4 % Fett (1TL) 0,2  
Kopfsalat 0,2  
Kresse 1,4  
Kräuterlikör/Magenbitter 0,0  
Kräutertee 0,0  
Kürbis 0,1  
Kürbiskerne 46,0  
Lachs, gebeizt (Graved Lachs) 14,0

Schwein, Mett 27,5  
Schweineschmalz 99,7  
Schweineschmalz, 1 EL 9,9  
Senf, Delikatess- (1TL) 0,6  
Senf, scharf 0,3  
Sesamsamen 50,0  
Sesamsamen, 1EL, 15 g 7,5  
Sesamöl 1(EL) 9,9  
Shiitake, frisch \*  
Shiitake, getrocknet 2,0  
Sojabohnensprossen 1,2  
Sojaöl (1EL) 9,9  
Sonnenblumenkerne 49,0  
Sonnenblumenöl (1EL) 9,9  
Spargel, weiß, grün 0,1  
Spargelsaft 0,0  
Speck, durchwachsen 65,0  
Spinat, frisch 0,3  
Spinatsaft 0,0  
Steinpilze, frisch 0,4  
Steinpilze, getrocknet 3,0  
Südtiroler Speck 35,0  
Tabasco (1 TL) \*  
Teewurst 40,0  
Thymian \*  
Tilsiter, 50 % F.i.Tr. 28,0  
Tomate (1 St/50 g) 0,1  
Tomatenmark (1 TL) 0,4

Lachs, geräuchert 19,4	Tomatensaft 0,0
Lachsschinken 3,3	Tomatensaft 0,1
Landjäger 26,7	Trappistenkäse, 50 % F.i.Tr. 30,0
Latte macchiato 3,5	Trüffel, schwarz, weiß (5 g) 0,0
Lauch (Porree) 0,3	Tête de Moine, 50 % F.i.Tr. 32,0
Leinsamen, 1EL 3,0	Walnusskerne 62,0
Leinsamen, ungeschält 30,9	Walnussöl (1EL) 9,9
Lindenblütentee 0,0	Wasserkastanien *
Lollo Rosso *	Weißkohl 0,2
Löwenzahnblätter 0,6	Whisky 0,0
Macadamianüsse 73,0	Williams 0,0
Macadamianüsse, 10 St/25 g 18,2	Wirsing 0,4
Maiskeimöl (1 EL) 9,9	Wodka 0,0
Makrele, geräuchert 15,5	Ziegenfrischkäse, 45 % F.i.Tr. 15,0
Malventee 0,0	Ziegenweichkäse, 45 % F.i.Tr. 22,5
Malzkaffee 0,0	Zucchini 0,7
Manchego, 50 % F.i.Tr. 36,0	Zwetschgenwasser 0,0
	Zwiebel (1 St/50 g) 0,1

## LEBENSMITTEL, DIE ÜBERWIEGEND KOHLENHYDRATE ENTHALTEN

**Lebensmittel + Fett in g**

Lebensmittel Fett in g	Marmelade *
Ahornsirup 0,0	Marmorkuchen 14,8
Amarant 8,8	Marzipan 24,9
Ananas, getrocknet (1 Scheibe) 1,0	Marzipankartoffel 1,5
Apfel, getrocknet (1 Ring) 0,0	Mehrkornbrot (1 Scheibe/50 g) 1,1
Apfel, süß (1 St/150 g) 0,7	Milchschnitte ( 1 St) 7,4
Apfeldicksaft *	Mischbrot (1 Scheibe/40 g) 0,4
Aprikosen, getrocknet (1 St) 0,0	Müsli, Früchte-, ohne Zucker 8,8
Backpulver (1TL) 0,0	Müsliriegel (1 St/30 g) 5,7
Baguette 0,7	Naturreis 2,2
Banane (1 St/150 g) 0,3	Nussnougatcreme (1 EL) 3,0
Banane getrocknet (1 Chip) 0,2	Olivenbrot 3,0
Bananeneis 3,0	Orecchiette 1,2
Bananensaft 0,0	Paniermehl 1,0
Bier, Bock/Doppelbock 0,0	Pasta, mit Ei, frisch/getrocknet 3,0
Bier, Export/Helles 0,0	Pasta, ohne Ei, getrocknet 1,2
Bier, alkoholfrei 0,0	Penne liscie 1,2
Birndicksaft *	Penne rigate 1,2
Blätterteigstangen 35,0	Pflaume, getrocknet (1 St/7 g) 0,0
Bratensoße, braun, selbst gemacht (50 ml) *	Pils 0,0
Bratensoße, hell, selbst gemacht (50 ml) 2,5	Popcorn 5,0
Brötchen, Roggen (1 St) 0,5	Popcorn, salzig 36,0
Buchweizenmehl 1,7	Popcorn, süß 26,0
Butterkeks (1St/5 g) 0,6	Praline (1St/5 g) 4,0
Béchamelsoße, mit Sahne 6,0	Puffreis (1 St/2 g) *
Cannelloni 1,2	Pumpernickel (1 Scheibe) 1,0
Ciabatta 1,2	Pumpernickel, Taler (1St/10 g) 0,1
Coca-Cola 0,0	Quinoa 5,0
Coca-Cola Light 0,0	Reis, poliert/parboiled 0,2
Conchiglie (Muschelnudeln) 1,2	Rigatoni 1,2
Cornflakes 1,0	Roggenbrot (1 Scheibe/50 g) 0,4
Crocette 10,0	Roggenmehl, Typ 1150 1,3
Croissant (1 St/45 g) 12,0	Roggenmehl, Typ 815 1,0
Datteln, frisch 0,1	Roggenmehl, Typ 997 1,1
Datteln, getrocknet (1 St) 0,5	Rosinen 0,6
Dinkel 2,7	Rumkugel 3,0
Erdnusscreme (1 EL) 5,2	Russischbrot 1,0
Erdnussflips 28,0	Salzstange/-brezel 5,0

Esskastanien/Maronen 1,9	Schokolade, Vollmilch (1St/6g) 1,8
Farfalle 1,2	Schokolade, Zartbitter (1St/6g) 1,8
Feigen 0,2	Schokolade, mit Joghurt (1St/6g) 1,2
Feigen, getrocknet (1 St/30 g) 0,4	Schokolade, mit Nuss (1St/6g) 2,0
Fettuccine 1,2	Schokolade, weiß (1St/6g) 2,2
Fladenbrot 1,0	Schokoladenglasur 0,0
Fructose 0,0	Schokoladenpudding 4,0
Fusilli 1,2	Sonnenblumenkernbrot 3,9
Gerste/Graupen 1,4	Spaghetti 1,2
Gnocchi di patate 1,0	Spaghettini 1,2
Grissini 8,0	Starkbier 0,0
Grünkern, Korn 2,7	Studentenfutter 39,1
Grünkern, Mehl 2,5	Sultaninen 0,6
Gummibärchen 1,0	Südtiroler Schüttelbrot 1,0
Götterspeise 1,0	Süßkartoffeln (Batate) 0,6
Haferflocken 8,0	Tagliatelle 1,2
Hirse, Korn 3,9	Toastbrot (1 Scheibe/20 g) 0,9
Honig 0,0	Tortiglioni 1,2
Kakaopulver, Instant (1 TL) *	Vanillekipferl 1,6
Karamellbonbon (1 St/7 g) 0,4	Vanillepudding 4,0
Kartoffelchips 39,0	Vanillesoße 3,0
Kartoffeln 0,1	Vanillezucker (1 Päckchen) 0,0
Kinderschokolade 34,0	Vollkornbrot, Roggen (1 Scheibe/50 g) 0,7
Knäckebrot (1 Scheibe/10 g) 0,1	Vollkornnudeln 3,0
Knäckebrot (1 Scheibe/10 g), Mehrkorn 0,1	Weinbrandbohne 0,5
Knäckebrot (1 Scheibe/10 g), mit Buttermilch 0,1	Weizen-/Weißbier 0,0
Knäckebrot (1 Scheibe/10 g), mit Sesam 0,1	Weizengrieß 1,0
Konfitüre *	Weizenkleie 4,7
Korinthen, getrocknet 0,6	Weizenmehl, Typ 1050 1,8
Krapfen (1 St/55 g) 7,1	Weizenmehl, Typ 405 0,7
Kümmelstange (1 St/7 g) 0,9	Weizenmehl, Typ 550 1,1
Lakritze *	Weizenmehl, Vollkorn 2,0
Linguine 1,2	Weißbrot (1 Scheibe/ 40 g) 0,4
Maccheroni 1,2	Zucker, weiß, braun 0,0
Mais, Dose 1,5	Zuckerguss 0,0
Maisgrieß/Polenta 1,1	Zuckerrübensirup *
Maismehl 2,8	Zwieback (1 St/10 g) 0,4
Malzbier 0,0	
Marmelade *	

## TOP IN FORM MIT TRENNKOST-REZEPTEN UND THERA-GYM

Sichtbar straffer, fitter, schöner – das macht Spaß und ist mit unserer Diät in nur einer Woche zu schaffen. Denn unser Blitzprogramm hat Dreifachwirkung, wie Sie täglich merken werden!

1. Das hocheffektive Trennkost-Prinzip: Jede Mahlzeit besteht aus Lebensmitteln, die entweder der Kohlenhydrat- oder der Eiweiß-Gruppe zugeordnet sind – kombiniert mit Produkten (z. B. Salat und Gemüse) aus der Neutralen Gruppe, die zu allem passen (Infos dazu in unserem Trennkost-Guide).
2. Die italienischen Rezepte mit Tomaten, Artischocken, Meeresfrüchten & Co. kurbeln die Fettverbrennung zusätzlich an: Sea-Food pusht den Stoffwechsel durch Omega-3Fettsäuren. Tomaten, Artischocken, Melonen entwässern und straffen das Bindegewebe. Pasta und Vollkorn stoppen das Hungergefühl.

Wichtig: viel trinken, ca. 2,5 bis 3 Liter pro Tag, am besten Mineralwasser.

SUPER FEELING UND JEDE MENGE FUN



---

## RÜCKEN-POWER



Hüftstand, Arme mit gespanntem Thera-Band nach oben strecken. Im Wechsel einen Arm hinter dem Kopf nach unten ziehen. Je 15-mal. Push-up für den Po.

Hüftbreit auf das Thera-Band stellen, Hände an die Hüfte, Knie gebeugt, so dass Ober- und Unterschenkel fast einen 90-Grad-Winkel bilden. Rücken und Kopf bilden dabei eine Linie. Richten Sie sich nun gegen den Widerstand des Bandes so weit auf, dass die Knie nur noch leicht gebeugt sind. 25-mal.



---

## BUSEN-LIFTING



Mit angewinkelten Beinen auf den Boden legen. Das gespannte Thera-Band hinter den Schulterblättern laufen lassen und mit angewinkelten Armen halten. Nun die Arme langsam über der Brust zusammennehmen. 25-mal.

---

## MODELLIERT DIE ARME



Das Thera-Band auf einer Länge von ca. 30 cm nehmen. Hinstellen, mit dem linken Fuß einen Schritt vor. Beide Hände an die linke Hüfte.

Linken Arm langsam nach hinten ziehen, kurzhalten, wieder zurück. 15-mal, Seitenwechsel.



---

## FESTIGT PO UND OBERSCHENKEL

Hüftbreit auf das Thera-Band stellen, Knie leicht gebeugt, Hände an die Hüfte. Rechtes Bein langsam gegen den Widerstand

des Bandes zur Seite öffnen, kurzhalten. Wieder zurück.  
15-mal, Seitenwechsel.

---

## FORMT DEN BIZEPS



Rechten Fuß einen Schritt vor, Band bis in Busenhöhe ziehen. Ober- und Unterarm im rechten Winkel. Unterarme 25-mal langsam heben und senken.

---

## STÄRKT RÜCKEN UND SCHULTERN



Etwas breitbeinig hinstellen, rechte Hand an der Hüfte, linken Unterarm waagrecht vorm Bauch, Ellenbogen am Körper. Linken Unterarm nach außen drehen, Handgelenk gerade. Halten und zurück. 15-mal, Seitenwechsel.