



HAUT

KONGRESS.

LEBENSMITTEL

LISTE

(BEI STARKEN
PROBLEMEN)

Fleisch

Schwein
Rind
Kalb
Lamm
Geflügel (ohne Haut)
Kaninchen
Wild

Innereien

Leber (Rind, Kalb,
Hähnchen, Pute)
Leber (Schwein)
Zunge (Rind, Kalb)
Zunge (Schwein)

Wurst
Schinken

Fisch

Thunfisch
Wildlachs
Andere Sorten

Schalentiere
Meeresfrüchte

Eier

Zucker (alle Arten)

Honig

Soja-Produkte

Getreide (auch Vollkorn)

Weizen
Roggen
Gerste
Mais
Hafer
Hirse
Dinkel
Nudeln
Reis

Pseudogetreide

Amaranth
Quinoa
Buchweizen

Milchprodukte (Kuhmilch)

Vollmilch
Fettarme Milch
Eis
Butter
Sahne
Käse
Joghurt
Margarine
Brotaufstriche
Butter von Weidetieren

Mandelmilch
Kokosmilch
Reismilch

Hafermilch
Sojamilch

Ziegenmilch-Produkte
Schafmilch-Produkte

Hülsenfrüchte

Grüne Bohnen
Andere Bohnen

Linsen
Erbsen
Erdnüsse

Nüsse und Körner

Walnüsse
Cashewkerne
Kürbiskerne
Mandeln
Paranüsse
Pinienkerne
Sesamkörner
Haselnüsse
Macadamia-Nüsse
Maronen
Pecannüsse
Pistazien
Sonnenblumenkerne
Leinsamen
Chiasamen

Öle und Fette

Leinöl
Olivenöl (Nativ, extra)
Distelöl
Sonnenblumenöl
Pflanzenmargarine
Frittier-Fett
Kokosöl
Kokosfett
Ghee

Gemüse

Artischocken
Rote Bete
Brokkoli
Kraut
Sellerie
Gurke
Zwiebeln
Pastinake

Kürbis
Radieschen
Meeresalgen
Endivie
Grünkohl
Salat
Spargel
Paprikaschote
Rosenkohl
Blumenkohl
Steckrübe
Spinat
Aubergine
Kohlrabi
Mangold
Tomaten
Rüben
Möhren
Wurzelgemüse
(Möhren, Süßkart. etc.)
Kartoffeln

Obst

Äpfel
Aprikosen
Avocados
Bananen
Brombeeren
Melonen
Sternenfrüchte
Limetten
Heidelbeeren
Himbeeren
Erdbeeren
Orangen
Papayas
Passionsfrüchte
Kaki
Feigen
Stachelbeeren
Grapefruit

Guaven
Trauben
Kiwi
Zitronen
Mangos
Nektarinen
Pfirsiche
Litschi
Kirschen
Birnen
Ananas
Pflaumen
Mandarinen
Datteln

Zischenmahlzeiten

Getrocknetes Obst
Snacks
Süßigkeiten
Schokolade (mind. 80%
Kakao)
Ketogene Snacks
Salzhaltige Lebensmittel

Verarbeitete Lebensmittel

Fertigprodukte

Kräuter und Gewürze

Knoblauch
Petersilie
Kresse
Basilikum
Ingwer
Rosmarin
Koriander
Dill
Minze
Schnittlauch
Thymian
Pfeffer

Paprika
Chili
Peperoni
Maca
Weizengras

Getränke

Wasser (still)
Tee
Kaffee
Wein (Rotwein)
Sekt
Bier
Spirituosen
Cola
Limonaden
Säfte
Mixgetränke

Fermentierte Lebensmittel

Kombucha
ungesüßtes Sauerkraut
ungesüßte
Gewürzgurken
Kimchi

Ohne Bedenken
In Maßen
Vollständig meiden

LEBENSMITTEL

LISTE

(FÜR JEDERMANN)

Fleisch

Schwein
Rind
Kalb
Lamm
Geflügel (ohne Haut)
Wild

Innereien

Leber (Rind, Kalb,
Hähnchen, Pute)
Leber (Schwein)
Zunge (Rind, Kalb)
Zunge (Schwein)

Wurst

Schinken

Fisch

Thunfisch
Wildlachs
Andere Sorten

Schalentiere
Meeresfrüchte

Eier

Zucker (alle Arten)

Honig

Soja-Produkte

Getreide (auch Vollkorn)

Weizen

Roggen

Gerste

Mais

Hafer

Hirse

Dinkel

Nudeln

Reis

Pseudogetreide

Amaranth
Quinoa
Buchweizen

Milchprodukte

(Kuhmilch)

Vollmilch
Fettarme Milch

Eis

Butter

Sahne

Käse

Joghurt

Margarine

Brotaufstriche

Butter von Weidetieren

Mandelmilch

Kokosmilch

Nussmilch

Ziegenmilch-Produkte

Schafmilch-Produkte

Hülsenfrüchte

Grüne Bohnen

Andere Bohnen

Linsen

Erbsen

Erdnüsse

Nüsse und Körner

Walnüsse

Cashewkerne

Kürbiskerne

Mandeln

Paranüsse

Pinienkerne

Sesamkörner

Haselnüsse

Macadamia-Nüsse

Maronen

Pecannüsse

Pistazien

Sonnenblumenkerne

Leinsamen

Chiasamen

Öle und Fette

Leinöl

Olivenöl (Nativ, extra)

Distelöl

Sonnenblumenöl

Pflanzenmargarine

Frittier-Fett

Kokosöl

Kokosfett

Ghee

Gemüse

Artischocken

Rote Bete

Brokkoli

Kraut

Sellerie

Gurke

Zwiebeln

Pastinake

Kürbis

Radieschen

Meeresalgen

Endivie

Grünkohl

Salat

Spargel

Paprikaschote

Rosenkohl

Blumenkohl

Steckrübe

Spinat

Aubergine

Kohlrabi

Mangold

Tomaten

Rüben

Möhren

Kartoffeln

Wurzelgemüse

(Möhren, Süßkart. etc.)

Obst

Äpfel

Aprikosen

Avocados

Bananen

Brombeeren

Melonen

Sternenfrüchte

Limetten

Heidelbeeren

Himbeeren

Erdbeeren

Orangen

Papayas

Passionsfrüchte

Kaki

Feigen

Stachelbeeren

Grapefruit

Guaven

Trauben

Kiwi

Zitronen

Mangos

Nektarinen

Pfirsiche

Litschi

Kirschen

Birnen

Ananas

Pflaumen

Mandarinen

Datteln

Zischenmahlzeiten

Getrocknetes Obst

Snacks

Süßigkeiten

Schokolade (mind. 80%

Kakao)

Ketogene Snacks

Salzhaltige Snacks &

Lebensmittel

Verarbeitete

Lebensmittel

Fertigprodukte

Kräuter und Gewürze

Knoblauch

Petersilie

Kresse

Basilikum

Ingwer

Rosmarin

Koriander

Dill

Minze

Schnittlauch

Thymian

Pfeffer

Paprika

Chili

Peperoni

Maca

Weizengras

Getränke

Wasser (still)

Tee

Kaffee

Wein (Rotwein)

Sekt

Bier

Spirituosen

Cola

Limonaden

Säfte

Mixgetränke

Fermentierte

Lebensmittel

Kombucha

ungesüßtes Sauerkraut

ungesüßte

Gewürzcurken

Kimchi

Ohne Bedenken

In Maßen

Vollständig meiden