

## TRENNKOST - Übersichtstabelle

Eiweißberg	Neutraler Berg	Kohlenhydratberg
<p><u>Alles vom Tier:</u> Frischfleisch, Fleischprodukte, Wurstwaren, frischer Fisch und alle Fischprodukte, <b>...die durch Kochen, Backen, Braten und heiß Räuchern weiter verarbeitet wurden.</b></p> <p>Eier,</p> <p>Sojaprodukte</p>	<p><u>Ausnahmen bei den Eiweißen:</u> <b>Rohe Fleischprodukte</b> (Mett, luftgetrockneter Schinken, luftgetrocknete Salami, Tartar, Cervelatwurst)</p> <p>rohe Fischprodukte (z.B. Matjes, Räucherlachs, Kaviar)</p> <p>Tofu (Sojakäse)</p>	<p><u>Alles aus Getreide:</u> Brot, Nudeln, Reis, Hirse, Stärkemehle, etc.</p> <p><u>Kuchen:</u> Hefeteig, Mürbeteig, Rührteig, etc. (aber ohne Obstbelag!) (möglichst nur mit Eidotter ohne Eiweiß gebacken) Pizza vegetarisch belegt</p>
<p><u>Ausnahmen beim Gemüse:</u> Tomaten erhitzt oder in großen Mengen, z.B. als Salat (weil tendenziell sauer)</p>	<p><u>Gemüse, Kräuter, Gewürze:</u> alle Gemüsesorten, Pilze, Keime, Sprossen, Kleie, alle Küchenkräuter und Gewürze</p> <p><u>Fette:</u> Alles Ölige und Fettige, Eidotter, Nüsse, Ölsaaten, Ölfrüchte.</p>	<p><u>Ausnahmen beim Gemüse:</u> Kartoffeln, Grünkohl, Schwarzwurzeln (weil stärkehaltig)</p>
<p><u>Obst:</u> Alles Fruchtige, Obstige und Saure</p> <p><u>Getränke:</u> Obst, Fruchtsäfte, Wein, Sekt, Essig, Früchtetee,</p> <p><u>Zum Süßen:</u> Birndicksaft, Apfeldicksaft</p>	<p><u>Ausnahmen bei Obst:</u> Honigmelone, Papaya, Heidelbeeren,</p> <p><u>Getränke:</u> Schwarztee, Grüner Tee, Kräutertees, Getreidekaffees, Bohnenkaffee, Schnäpse in kleinen Mengen</p> <p><u>Zum Süßen:</u> Agavendicksaft</p>	<p><u>Ausnahmen bei Obst:</u> Bananen, Datteln, Feigen, auch getrocknet</p> <p><u>Getränke:</u> Bier, Bananensaft,</p> <p><u>Zum Süßen:</u> Zucker, Ahornsirup, Reismalz,</p>
<p><u>Milch:</u> Frischmilch (Vollmilch, fettarme Milch, H-Milch)</p>	<p><u>Milchprodukte:</u> alle Frischmilchprodukte (Quark, Yoghurt, Kefir, Buttermilch, Sahne, Frischkäse, Mozzarella etc.) Schafs- und Ziegenmilchprodukte</p>	

Kombiniert werden:

Neutraler Berg mit Eiweißberg

Neutraler Berg mit Kohlenhydratberg

Getrennt gegessen werden:

Kohlenhydratberg und Eiweißberg