

Dukan-Diät: Lebensmittelliste mit 100 erlaubten Lebensmittel

Die folgenden **100 Lebensmittel** bilden die Basis der Ernährung bei der Dukan-Diät.

Ab Phase 1 (Angriffsphase) sind **72 proteinreiche Lebensmittel** erlaubt. Ab Phase 2 (Aufbauphase) kommen **28 zuckerarme Gemüsesorten** hinzu.

Liste: 72 erlaubten Proteine (ab der Angriffsphase)

Folgende Proteinreiche Lebensmittel in den Kategorien **mageres Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte, Eier, pflanzliche Proteine und Milchprodukte** dürfen ab der 1. Phase (Angriffsphase) ohne Einschränkung verzehrt werden:

<i>Mageres Fleisch:</i>	Bündnerfleisch/ Bresaola	
	Kalbskotelett	
	Kalbsleber/ Rinderleber	
	Kalbsschnitzel	
	Kaninchen	
	Rinderfilet	
	Rinderlende	
	Rindersteak	
	Rinderzunge (<i>vordere Hälfte</i>)/ Kalbszunge /Lammzunge	
	Roastbeef	
	Rumpsteak	
	Wurstwaren aus magerem Schinken <3% Fett (<i>Magerschinken ohne Fettrand/ magerer Kassler</i>)	
	Wild (<i>Reh, Hirsch, Hase</i>)	
	<i>Geflügel:</i>	Fasan
		Geflügelleber
Hähnchen		
Hähnchenschinken		
Perlhuhn		
Pute		
Rebhuhn		
Straußensteak		
Stubenküken		
Taube		
Wachtel		
<i>Fisch</i>	Barsch	
	Forelle	
	Goldbrasse/ Dorade	
	Hecht	
	Heilbutt/ Heilbutt geräuchert	
	Hering	
	Kabeljau/ Dorsch	
	Karpfen	

Dukan-Diät: Lebensmittelliste mit 100 erlaubten Lebensmittel

<i>Fisch</i>	Lachs/ Lachs, geräuchert Makrele Rochen Rotbarbe Saibling Sardine Schellfisch Schwertfisch Seelachs Seeteufel Seezunge Steinbutt Surimi Thunfisch/ Thunfisch im eigenen Saft Wels Zander
<i>Meeresfrüchte:</i>	Austern Garnelen Riesengarnelen/ Gambas Herzmuscheln Hummer Jakobsmuscheln Krabben Langusten Langustinen/ Scampi/ Kaisergranaten Miesmuscheln Taschenkrebs/ Flusskrebs Tintenfisch/ Kalmar Venusmuscheln
<i>Eier:</i>	Eier (Huhn/Wachtel)
<i>Pflanzliche Proteine:</i>	Seitan Tofu Konjac/ Shirataki Nudeln* <small>* traditionelle japanischen Nudeln aus dem Mehl der Konjakwurzel; Zutaten: Wasser und Konjacmehl (3%), Nährwerte pro 100 g: 9,6 kcal, 0,1 g Eiweiß, 2,3 g Kohlenhydrate, 0 g Fett</small>
<i>Milchprodukte:</i>	Frischkäse, 0,2% Fett Körniger Frischkäse/ Hüttenkäse, 0,1% Fett Entrahmte Milch Reine Buttermilch <1% Fett

Dukan-Diät: Lebensmittelliste mit 100 erlaubten Lebensmittel

Milchprodukte:	Naturjoghurt/ mit Süßstoff gesüßter aromatisierter Joghurt mit 0,1 % Fett*
	Speisequark, 0,2% oder 0,3% Fett Käse <1% Fett (<i>Harzer Käse, Gouda 0,2% Fett, Olmutzer Quargel 0,5% Fett, Graukäse 0,4% Fett, Korbkäse <1% Fett</i>)
	<i>*Max. 2 fettarme Joghurts (0,1% Fett) mit Früchten, Kompott oder Vanille-, Zitronen- oder Kokosnuss-Aroma</i>

Liste: 28 zuckerarme Gemüsesorten (ab der Aufbauphase)

Folgende **zuckerarme Gemüsesorten** dürfen den Speiseplan bei der Dukan-Diät ab der 2. Phase (Aufbauphase) ohne Einschränkung ergänzen:

Gemüsesorten:	Artischocken
	Aubergine
	Blattsalat
	Blumenkohl
	Brokkoli
	Champignons
	Chicorée
	Feldsalat
	Fenchel
	Grüne Bohnen
	Karotte*
	Kohl (<i>Weißkohl, Grünkohl, Wirsing</i>)
	Kürbis
	Lauch
	Palmenherzen
	Paprika
	Radieschen
	Rhabarber
	Rosenkohl
	Rote Beete*
	Salatgurke
	Sellerie
	Sojasprossen
	Spargel
	Spinat
	Tomaten
	Zucchini
	Zwiebeln

**Karotten und Rote Beete nur 200 g pro Woche, keine gekochten Karotten oder in Zucker eingelegte Rote Beete*