

# Trennkost-Tabelle

## Kohlenhydrat-Gruppe

Überwiegend kohlenhydrathaltige Lebensmittel nur mit neutralen Lebensmitteln mischen!

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <b>Vollkorngetreide:</b>            | Amaranth, Buchweizen, Bulgur, Couscous, Dinkel, Gerste, Grünkern, Hafer, Hirse, Naturreis, Quinoa, Roggen, Weizen, Wildreis   |
| <b>Vollkorngetreideerzeugnisse:</b> | Getreideflocken, Vollkornbrot, Vollkornbrötchen, Vollkornnudeln, Nudeln aus Hartweizengrieß (ohne Ei), Vollkornmüsli, Kuchen und Gebäck aus Vollkornmehl  |
| <b>Gemüse:</b>                      | Kartoffeln, Kochbanane, Maiskolben, Maniok, Süßkartoffeln, getrocknete Tomaten und getrocknete Pilze  |
| <b>Hülsenfrüchte (wenig!):</b>      | Erbsen, Bohnen, Linsen (frisch oder getrocknet)   |
| <b>Nüsse (wenig!):</b>              | Erdnüsse, Esskastanien (Maronen)  |
| <b>Süßes/ reifes Obst:</b>          | Äpfel (mürbe, süß, abgelagert), Bananen, frische Feigen, frische Datteln, ungeschwefeltes Trockenobst<br><i>Ausnahme: Rosinen gehören zur neutralen Gruppe</i>  |
| <b>Süßungsmittel:</b>               | Agavendicksaft, Ahornsirup, Apfel- und Birnendicksaft, Fruchtzucker, Fructose, Honig, Vollrohrzucker, Stevia<br><i>Diese Süßungsmittel dürfen nur in kleinen Mengen verzehrt werden und sind auch zum Abschmecken von Eiweißgerichten geeignet.</i> |
| <b>Getränke:</b>                    | Bier, Kaffee und Tee (gesüßt)   |
| <b>Sonstiges:</b>                   | Kartoffelstärke, Puddingpulver, Weinsteinbackpulver   |

## Neutrale Gruppe Teil 1

Diese Lebensmittel sparsam verwenden!

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| <b>Fette:</b>                   | Kaltgepresste Öle, Butter, ungehärtete Margarine (mit hohem Anteil an mehrfach ungesättigter Fettsäuren, ungehärtete Plattenfette, schmalzähnlicher pflanzlicher Brotaufstrich)  |
| <b>Gesäuerte Milchprodukte:</b> | Buttermilch, Crème fraîche, Dickmilch, Joghurt, Kaffeesahne, Kefir, Nordische Sauermilch (rahmangereicherter Joghurt), Quark, Rahm, Rahmquark, Sauerrahm, saure Sahne, saurer Halbrahm, süße Sahne   |
| <b>Sojaprodukte:</b>            | Sojacreme, Sojafleisch, Sojagranulat, Sojamehl, Sojamilch, Sojasahne, Tofu   |
| <b>Käse:</b>                    | Alle Käsesorten aus naturbelassener roher Milch, alle Käsesorten über 60% F.i.Tr. und Weißkäse. Darunter fallen folgende Käsesorten:<br><b>Hartkäse:</b> Beaufort, Caciocavallo, Comté, Fiore Sardo, Grana Padano, Greyerzer, Grüntener, Idiazabal, Jurassic, Kefalotyri, Manchego, Montasio, Original Parmesan, Provolone, Sbrinz Switzerland, Urterer<br><b>Schnittkäse:</b> Allgäuer Emmentaler, Appenzeller, Asiago Pressato, Fontina, Halloumi, Majorero, Morbier, Pyrenäenkäse, Schweizer Raclette, Rahmgouda, Rahmtilsiter, Reblochon de Savoie, Salers, Thurgauer, Tomme de Savoie, Wörishofener<br><b>Weichkäse:</b> Amalthee, Banon Chèvre, Brie de Meaux, Brocciu, Cabrales, Cambozola, Camembert, Chaource, Coulommiers, Epoisses, Feta, Fromage Hansi, Le Crèmeux, Liptauer, Mont d'or, Munster Géromé, Pouligny Saint-Pierre, Rahm-Brie, Roquefort, Sant Albray, St. André, Ziegenmünster<br><b>Sauermilch- und Frischkäse:</b> Bresso (alle Fettstufen), Boursin, Frischkäse, Handkäse, Harzer Roller, Hüttenkäse, Korbkäse, La Tartare, Mainzer, Mascarpone, Mozzarella, Olmützer Quargel, Picandou Fermier, Ricotta, Robiola Osella, Schafskäse, Tiroler Graukäse, Ziegenkäse |
| <b>Fleisch- und Wurstwaren:</b> | Rohes Fleisch (z.B. Tatar) - nur ganz frisch und nicht zu häufig verwenden!<br>Rohe luftgetrocknete oder roh geräucherte Wurstwaren (Bündner Fleisch, Debrecziner, Lachsschinken, roher Schinken, Salami)  |
| <b>Fisch:</b>                   | Roh marinierte Fischarten (Bismarckhering, gebeizter Lachs, Matjeshering, Sardellen)<br>Geräucherte Fischarten: Aal, Bückling, Forelle, Heilbutt, Lachs, Makrele, Schillerlocken   |
| <b>Nüsse und Samen:</b>         | Cashewnüsse, Haselnüsse, Kokosnuss, Kürbiskerne, Leinsamen, Macadamianüsse, Mandeln, Mohnsamen, Paranüsse, Pekannüsse, Pinienkerne, Pistazienkerne, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne, Walnüsse  |
| <b>Essig und Essigersatz:</b>   | Milde Essigsorten (sehr alte Balsamico-Essige, Brottrunk, Feigenessig/ Feigen-Balsamico, vergorenes Molkekonzentrat (Molkosan), Obstessig)   |
| <b>Alkohol:</b>                 | Klare hochprozentige Spirituosen (klarer Obstbrand, Korn, Wacholder)   |
| <b>Sonstiges:</b>               | Eigelb, Hefe, frische Kokosmilch, Oliven, ungeschwefelte Rosinen, Gemüsebrühe, Gemüsesäfte   |

## Neutrale Gruppe Teil 2

**Diese Lebensmittel reichlich verwenden!**

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| <b>Gemüse:</b>                 | Artischocke, Aubergine, Blumenkohl, grüne Bohnen, Brennessel, Brokkoli, Chayote, Chicaoée, Chinakohl, grüne Erbsen, Fenchel, Grünkohl, Gurken, Knoblauch, Knollensellerie, Kohlrabi, Kürbis, Lauch/Porree, Mangold, Meerrettich, Möhren, Okra, Pak Choi, Palmherzen, Paprikaschoten, Pastinake, Peperoni, Petersilienwurzel, Portulak, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Rosenkohl, Rote Beete, Rotkohl, Sauerkraut, Schwarzwurzeln, Sellerie/ Staudensellerie, Spargel, Spinat, Spitzkohl, Steckrübe, rohe Tomaten, Topinambur, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zwiebeln |
| <b>Obst:</b>                   | Avocado, Heidelbeeren  |
| <b>Blattsalate:</b>            | Bataviasalat, Brennessel, Brunnenkresse, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endivie, Feldsalat/ Rapunzel, Frisée, Kopfsalat, Lollo biondo, Lollo rosso, Löwenzahn, Radicchio, Rauke/Rucola, Romanasalat (Römischer Blattsalat), Sauerampfer   |
| <b>Frische Kräuter:</b>        | Bärlauch, Basilikum, Dill, Gartenkresse, Kerbel, Oregano, Petersilie, Rosmarin, Salbei, Schnittlauch, Thymian, Zitronenmelisse   |
| <b>Gewürze:</b>                | Meerrettich, Pfeffer, Senf, Zitruschale  |
| <b>Sprossen und Keimlinge:</b> | Alfalfasprossen, Bambussprossen, Bohnensprossen, Lunjasprossen, Mungobohnenkeimlinge, Sojasprossen   |
| <b>Pilze:</b>                  | Austernpilze, Birkenpilze, Butterpilze, Champignons, Egerlinge, Hallimasch, Kräuterseitlinge, Morcheln Pfifferlinge, Reizker, Rotkappen, Shiitake-Pilze, Steinpilze, Trüffel und andere Waldpilze  |
| <b>Milchprodukte:</b>          | Naturmilch   |
| <b>Geliermittel:</b>           | Agar-Agar, Biobin, Gelatine (tierisches Produkt)   |
| <b>Getränke:</b>               | Früchtetees, Kräutertees, Malzkaffee, Mineralwasser  |
| <b>Sonstiges:</b>              | Stevia   |

## Eiweiß-Gruppe

**Überwiegend eiweißhaltige Lebensmittel nur mit neutralen Lebensmitteln mischen!**

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| <b>Fleisch- und Wurstwaren:</b> | Gegarte Fleischsorten und Fleischwaren aller Art, z.B. Rind (u.a. Bratenfleisch, Geschnetzeltes, Gulasch, Hackfleisch, Rouladen, Steaks), Kalb (u.a. Bratenfleisch, Schnitzel), Lamm (u.a. Kotelett, Keule, Rücken), Schwein ( <i>Schweinefleisch sollte gemieden werden</i> ), Wild<br>Gegartes Geflügel, z.B. Hähnchen, Pute, Pularde, Ente, Gans (u.a. Hähnchenbrustfilet, Putenrollbraten, Putenschitzel, Putenbrust, Putengeschnetzeltes, Gänsebraten)<br>Gekochte Wurstwaren, z.B. Blutwurst, Bratwurst, Corned Beef, Fleischwurst, Knacker, Geflügelwurst, Koch- und Brühwurst, Kochschinken, Leberwurst, Rindswurst, Wiener Würstchen (gegarte Fleischwaren aus Schweinefleisch werden nicht empfohlen und sollten durch Wurstwaren aus Rind- oder Geflügelfleisch ersetzt werden).<br>Fleischfond |
| <b>Fisch und Meeresfrüchte:</b> | Gegarter Fisch, z.B. Aal, Brasse, Flunder, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Lachs, Makrele, Rotbarsch, Scholle, Seelachs, Seeteufel, Thunfisch<br>Gegarte Meeresfrüchte, z.B. Austern, Flusskrebse, Hummer, Krabben, Krebs, Jakobsmuscheln, Langusten, Miesmuscheln, Riesengarnelen, Schnecken, Steckmuscheln, Tintenfisch ohne Panade<br>Fischfond  |
| <b>Eier:</b>                    | Ganze Eier und Eiklar aller Art (gekochte Eier, gefüllte Eier, pochierte Eier, Rührei, Spiegelei, Omelett)<br><i>Rohes Eiklar sollte gemieden werden</i>   |
| <b>Milch:</b>                   | Alle Trinkmilchsorten, egal welcher Fettstufe  |
| <b>Käse:</b>                    | Alle erhitzten/pasteurisierten Käsesorten, sowie Käsesorten bis zu 60% F.i.Tr. (Allgäuer Bergkäse, Bel Paese, Biarom, Bierkäse, Blue Stilton, Bonbel, Burlander, Butterkäse, Cantadou, Cantal, Cheddar, Chester, Chorherrenkäse, Danbo, Donautaler, Edamer, Esrom, Fol Epi, Fontal, Gorgonzola, Gouda, Grünländer, Harvarti, Höhlenkäse, Illertaler, Jausenkäse, Maasdamer, Mondseer, Moosbacher, Münsterkäse, Old Amsterdam, Original Sennkäse, Paladin, Pecorino, Pikantje von Gouda, Rottaler, Salzburger Bauernkäse, Steppenkäse, Tilsiter, Trappistenkäse)  |
| <b>Obst:</b>                    | Alle (säuerlichen) Früchte außer den Früchten aus der Kohlenhydrat-Gruppe und Heidelbeeren (Acerola, Ananas, frisch geerntete Äpfel mit viel Fruchtsäure, Aprikose, Brombeeren, Erbeeren, Granatapfel Grapefruit, Guave, Hagebutten, Himbeeren, Holunderbeeren, Johannisbeeren, Kakifrukt, Karambole, Kirschen, Kiwi, Kürbis, Kumquat, Limette, Litschi, Mandarine, Mango, Melone, Mirabellen, Moosbeeren, Nektarine, Papaya, Passionsfrucht, Pfirsich, Pflaumen, Quitte, Rhabarber, Sanddornbeeren, Stachelbeeren, Weintrauben, Zitrone)<br><i>Ausnahmen: Heidelbeeren (sind neutral), Preiselbeeren (sollten gemieden werden), mürbe, süße und abgelagerte Äpfel, Bananen, frische Feigen und frische Datteln (gehören alle zur Kohlenhydrat-Gruppe)</i>   |
| <b>Gemüse:</b>                  | gekochte Tomaten   |
| <b>Getränke:</b>                | Obstsäfte, Fruchtschorlen, Apfelwein, herber Weiß-, Rot- und Roséwein, trockener Sekt, Prosecco, Champagner, Limonaden, Kaffee und Tee (mit Süßstoff gesüßt)   |
| <b>Sonstiges:</b>               | Essig, Balsamico- und Himbeeressig   |