

DAS ERNÄHRUNGSLPHABET

Die YES & NO Liste

DIE GOLDENE REGEL

Während der 11 Wochen sollen alle Lebensmittel weniger als 4 g Kohlenhydrate pro 100 g enthalten. So kannst Du lernen selber zu entscheiden, wenn die Liste dein Lebensmittel nicht enthalten sollte.

*“Ein schlanker Körper entsteht
in der Küche, nicht im Studio.“*



YES Gemüse:

Aubergine	Feldsalat	Pilze
Bambussprossen	Fenchel	Porree
Blattspinat	Gartenkürbis	Radieschen
Blaukraut	Gewürzgurken*	Rettich
Bleichsellerie	Grüne Paprika	Schwarzwurzeln
Blumenkohl	Grünkohl	Sojasprossen
Brechbohnen	Gurke	Spitzkohl
Brokkoli	Kapern*	Staudensellerie
Brunnenkresse	Kichererbsen	Spargel
Chicorée	Knollensellerie	Tomaten
Chinakohl	Kohlrabi	Weißer Bohnen
Cornichons	Kürbis	Wirsingkohl
Eisbergsalat	Lauch	* zuckerfreies Wasser
Endiviasalat	Mangold	

No Gemüse:

Artischocken	Krautsalat (Tüte)	Röstzwiebeln
Avocado*	Linsen	Rote Beete
Erbsen	Maronen	Rote Paprika
Ingwer	Mungobohnen	Steckrüben
Karotten	Olive	Trockenhefe
Kidneybohnen	Pastinaken	

* nur erlaubt, wenn du nicht weiter abnehmen willst

YES Proteine:

Barsch	Hummus	Rindersteak
Chiasamen	Hüttenkäse	Scampis
Dorade	Kalbsfilet	Schweinefilet
Dorsch	Karpfen	Schweinemedallions
Eier	Kichererbsen	Seeteufel
Flohsamen	Lammfilet	Skyr
Flusskrebse	Lupinenprodukte	Soja-Geschnetzeltes
Forelle	Miesmuscheln	Tatar
Garnelen	Mohn	Tempeh
Harzerkäse	Pangasius	Thunfisch (Dose)*
Heilbutt	Putenbrustfilet	Tintenfisch
Hühnerbrustfilet	Räuchertofu	Tofu
Hühnerbrustkeule	Rinderfilet	Wildlachs
Hummer	Rindergulasch	* im eigenen Saft

No Proteine:

Aal	Jagdwurst	Sahne
Cabanossi	Jakobsmuscheln	Salami
Chickennuggets	Käse*	Sashimi
Chickenwings	Lachs	Schnitzel
Crevetten	Makrele	Thunfisch (eingelegt in Öl oder Marinaden)
Currywurst	Matjes	
Hering	Mortadella	

* alle Sorten bis auf Harzer- und Hüttenkäse

YES Kohlenhydrate:

Bulgur	Konjak-Produkte**	Reismehl
Couscous	Mandelmehl	Salzkartoffeln
Dinkelprodukte*	Pekannüsse	Sojamehl
Haferflocken	Pfeilwurzelmehl	Süßkartoffeln
Hanfmehl	Pinienkerne	Süßlupinenmehl
Hefeflocken	Pumpernickel	Vollkornprodukte***
Johannisbrotkernmehl	Quinoa	

* Dinkelnudeln und Dinkelmehl

** Konjak-Lasagne, Konjak-Nudeln und Konjakmehl

*** Vollkornbrot, Vollkornnudeln und Vollkornreis

No Kohlenhydrate:

Amaranth	Nüsse*	Weißmehlprodukte
Graubrot	Paniermehl	Weltmeisterbrot
Körnerbrot	Pitabrot	
Laugengebäck	Pommes-Frites	
Mandeln	Tortilla	

* alle Sorten bis auf Pekannüsse

YES Gewürze, Kräuter, Öle:

Apfelessig	Kokosöl, stark entölt	Weißweinessig
Backpulver	Natron	Zitronensaft
Essig	Olivenöl	
Kakao*	Tomaten, passiert**	

* Kohlenhydratarm

** Zuckerfrei

Alle Gewürze in Pulver-Form (z.B. Zimt, Vanille, Koriander, Ingwer).

Alle Kräuter sind erlaubt.

NO Gewürze, Kräuter, Öle:

Agavendicksaft	Gelatine	Remoulade
Crème Fraîche	Ketchup	Soßenbinder
Balsamico	Mayonnaise	Tomatenmark

YES Obst:

Äpfel	Limetten	Pflaumen
Aprikosen	Melonen	Rhabarber
Beeren*	Nektarinen	Zitrone
Birnen	Papaya	
Erdbeeren	Pfirsich	

* Alle Beeren frisch oder tiefgekühlt (ungesüßt)

NO Obst:

Ananas	Kaki	Passionsfrucht
Bananen	Kirschen	Preiselbeeren*
Datteln	Kiwi	Trockenfrüchte
Feigen	Mandarinen	Weintrauben
Granatapfel	Mango	
Grapefruit	Orangen	

* aus dem Glas

YES Supplements:

Hanfproteinpulver
Sojaproteinpulver
Whey-Proteinpulver

Wichtig ist mindestens ein Proteingehalt von 80%. Der Fett- und der Kohlenhydratanteil sollte nicht über 4% liegen.



YES Getränke:

Beerenwasser	Kokoswasser	Tee ungesüßt
Gurkenwasser	Limonaden*	Wasser
Kaffee schwarz	Pflanzliche Milch**	

* Nur „Zero“ Varianten

** Mandel-, Hafer- und Sojamilch ohne Zuckerzusatz

NO Getränke:

Alkohol !!	Milch	Säfte
Limonaden*	Milchshakes	Schorlen

* z.B. Cola, Fanta oder Sprite