



# Foodliste

Um langfristig & dauerhaft Erfolg zu haben, ist die Umstellung deiner Ernährung unumgänglich. Um dir aber hier gleich die Angst zu nehmen, du müsstest auf vieles verzichten, werde ich dir hier einen Großteil der Lebensmittel aufweisen, die du beruhigt genießen darfst. Du wirst dich wundern wie viele das tatsächlich sind. Du kannst hier vergleichbare Zutaten austauschen und so deine alltäglichen Rezepte in die "gesunde" Variante umändern.

## Kategorie Fleisch & Fisch

### **Rindfleisch:**

Filet  
Mageres Steak  
Mageres Rindfleisch  
Tartar  
Roastbeef  
Bündnerfleisch  
Kalbfleisch:  
Filet  
Schnitzel (unpaniert)

### **Geflügel:**

Geflügelfleisch (Huhn & Pute)  
in allen Variationen pur(!)

### **Schwein:**

Filet  
Mageres Schweineschnitzel

### **Fisch / Meeresfrüchte:**

Scampi, Garnelen, Krabben  
Miesmuscheln  
Jakobsmuscheln  
Venusmuscheln  
Austern  
Tintenfischringe  
Thunfisch im eigenen Saft  
Seeteufel  
Lachs

## Kategorie Gemüse & Salat

Blattsalate aller Art  
Chicorée  
Kohl aller Art  
Fenchel  
Artischocken  
Auberginen  
Lauch & Porree  
Rettich  
Rote Bete  
Rüben aller Art

Sauerkraut  
Mangold  
Paprika  
Gurke  
Spargel aller Art  
Spinat  
Sellerie aller Art  
Tomaten  
Topinambur  
Zwiebeln aller Art  
Wirsing  
Brokkoli  
Zucchini  
Petersilienwurzel  
Pak Choi  
Bohnen aller Art  
Sprossen aller Art  
Radieschen  
Meerrettich  
Erbsen  
Kürbis  
Linsen aller Art  
Pilze aller Art  
Avocado, TK Gemüse roh

## Kategorie Obst

### **Frühstück + After Workout**

**max. 2 faustgr. Portionen**  
am Tag  
Apfel  
Orange  
Grapefrucht  
Mispeln  
Rhabarber  
Sauerkirschen  
Wassermelone  
Beeren aller Art  
Mandarine

Kiwi  
Aprikose  
Birne  
Guave  
Honigmelone  
Kaktusfeige  
Nektarine  
Zitrone  
Quitte  
Physalis  
Pflaumen  
Papaya  
Pfirsich  
Limette  
Drachenfrucht  
Passionsfrucht

### **Obst mit hohem Zucker- gehalt (ab & zu essen)**

Trauben  
Banane  
Birne  
Ananas  
Mirabelle  
Mango  
Litschi  
Kaki  
Granatapfel  
Feigen  
Kochbanane  
Babybanane

## Getränke

Wasser  
Mineralwasser  
alles an Tee (ungesüßt)  
Kaffee  
Espresso

### Kategorie Milch & Milch- produkte (tierisch/pflanz.)

Mandelmilch, ungesüßt  
Sojamilch, ungesüßt  
Sojajoghurt, ungesüßt  
Mandeljoghurt  
Griechischer Joghurt (Fage)  
Skyr  
Milch (höchstens 1,5%)  
Hafermilch  
Buttermilch, ungesüßt  
Feta / Schafskäse (<10%)  
körniger Frischkäse  
Magerquark  
Mozzarella  
Schnittkäse (bis zu 40%)  
Naturjoghurt (1,5%)  
Seitan  
Sojaflocken  
Tofu

### Kategorie Beilagen

**Es soll hier eine Beilage  
bleiben, kein Haupt-  
bestandteil des Essens.**

Quinoa („Inkareis“)  
Amaranth  
Reis (Vollkorn, Wild, Basmati)  
Linsennudeln  
Sojanudeln  
Glasnudeln (Mungobohnen)  
Falafel  
Kürbis  
Süßkartoffeln  
Dinkelnudeln  
Kartoffeln  
Couscous  
Hirse, Buchweizen  
Bulgur  
Vollkornnudeln

### Cerealien (Frühstück)

Haferflocken, Reisflocken  
Getreideflocken aller Art  
Dinkel etc. gepufft o. Zucker  
Reiswaffel, Amaranthwaffel  
Vollkornbrot o. Brötchen  
Dinkelbrötchen  
Dinkeltoast

### Mehlsorten

Maronimehl  
Mandelmehl  
Kichererbsenmehl  
Traubenkernmehl  
Sojamehl, Buchweizenmehl  
Kokosmehl  
Walnusskernmehl  
Kürbiskernmehl  
Dinkelmehl (Typ 630)

### Wurstware

Geflügel (Huhn & Pute)  
Aufschnitt mager z.B.  
Corned Beef, Kochschinken,  
Lachsschinken  
Schinkenwürfel, mager

### Öle & Fette

Leinöl  
Rapsöl (kaltgepresst)  
Kokosöl  
Olivenöl

### Turbos (Fettverbrennung)

Zitrone  
Ingwer  
Chili  
Kurkuma  
Zimt  
Senf (zuckerfrei)  
Minze

### Nüsse & Co.

Chiasamen  
Leinsamen  
Sesam  
Hanfsamen  
Cashewkerne  
Kürbiskerne  
Sonnenblumenkerne  
Walnüsse  
Pistazien  
Pinienkerne  
Haselnüsse  
Mandeln  
Pekannüsse  
Nussmus (zuckerfrei)  
Oliven

### Gewürze

Essig aller Art (ohne Zucker)  
Gewürze in Pulverform  
(zuckerfrei)  
Würzmischungen  
(zuckerfrei, ohne Glutamat  
und andere Zusätze)  
Salz  
Pfeffer  
Ingwer (in jeder Form)  
Tomatenmark  
Kapern  
Peperoni  
alles an Kräutern ob  
frisch oder getrocknet  
Wasabi  
Tabasco  
Zuckerersatzstoffe wie z.B.  
Erythrit, Stevia, Süßstoff, etc.  
Sambal Olek  
Sojasoße (zuckerfrei)  
Flavour Drops (z.B. von  
Gymqueen oder My Protein)  
Backkakao