



Nahrungsmittelauswahl

	 Was ist für Sie nicht empfehlenswert?	 Was ist für Sie empfehlenswert?
Fleisch- und Wurstwaren:	<ul style="list-style-type: none"> ● Innereien (Bries, Herz, Leber, Nieren) sind strikt zu meiden ● fettreiches Fleisch (z. B. Schweinebraten, Ente, Gans, Speck) ● fettreiche Wurst (z. B. Bratwurst, Mettwurst, Salami) 	<ul style="list-style-type: none"> ● in begrenzter Menge fettarme Fleisch- und Wurstsorten (z. B. Hähnchen, Truthahn, Wild, mageres Kalb-, Rind- und Schweinefleisch, Bierschinken, Corned beef, magerer Schinken)
Fischwaren:	<ul style="list-style-type: none"> ● strikt zu meiden sind Bückling, Heering, Ölsardinen, Hummer, Muscheln, Räucherlachs 	<ul style="list-style-type: none"> ● in begrenzter Menge fettarme Fischsorten (z. B. Heilbutt, Hecht, Seesunge, Seelachs, Scholle, Kabeljau)
Fette und Öle:	<ul style="list-style-type: none"> ● größere Mengen von Butter, Schweineschmalz, Kokos- und Palmfett, Remoulade, Mayonnaise 	<ul style="list-style-type: none"> ● vorzugsweise pflanzliche Fette und Speiseöle (z. B. Margarine, Distelöl, Maiskeimöl, Sonnenblumenöl), sparsam verwenden
Eier:	<ul style="list-style-type: none"> ● fettreiche Eierspeisen 	<ul style="list-style-type: none"> ● fettarme Eierspeisen, 2-3 Eier/Woche
Milch und Milchprodukte:	<ul style="list-style-type: none"> ● fettreiche Milch und Milchprodukte (z. B. Vollmilch, Sahne, Crème fraîche) ● fettreiche Käsesorten (> 45 % Fettgehalt) 	<ul style="list-style-type: none"> ● fettarme Milchprodukte (z. B. Magermilch, Magerquark, Joghurt) ● fettarme Käsesorten (bis 45 % Fettgehalt)
Gemüse, Salate:	<ul style="list-style-type: none"> ● Erbesen, weiße Bohnen, Linsen sind strikt zu meiden ● Steinpilze, grüne Bohnen, Grünkohl, Sellerie, Spargel, Spinat sind nur in begrenzter Menge erlaubt 	<ul style="list-style-type: none"> ● Champignons, alle übrigen Gemüse- und Salatarten, Gurken, Kopfsalat, Kürbis, Rosenkohl, Sauerkraut, Tomaten
Kartoffeln:	<ul style="list-style-type: none"> ● Pommes frites, Bratkartoffeln 	<ul style="list-style-type: none"> ● Kartoffelpüree, gepellte Kartoffeln
Obst:		<ul style="list-style-type: none"> ● alle Arten
Nüsse:	<ul style="list-style-type: none"> ● in größeren Mengen 	
Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren, Reis):		<ul style="list-style-type: none"> ● alle Sorten, vorzugsweise Vollkornprodukte
Zucker, Süßigkeiten, Backwaren:	<ul style="list-style-type: none"> ● fettreiche Backwaren (z. B. Torten, Nußgebäck) 	<ul style="list-style-type: none"> ● fettarme Süßigkeiten und Backwaren
Gewürze:	<ul style="list-style-type: none"> ● Fleischextrakt 	<ul style="list-style-type: none"> ● sonstige Sorten
Getränke:	<ul style="list-style-type: none"> ● Alkohol in größeren Mengen 	<ul style="list-style-type: none"> ● Mineralwasser, Kaffee, Tee, Obstsäfte ● Alkohol (bis 1 Glas Wein oder 1 Glas Bier pro Tag)
Art der Zubereitung:	<ul style="list-style-type: none"> ● fettreich (z. B. fritieren, marinieren, panieren, in Öl einlegen) 	<ul style="list-style-type: none"> ● kochen, dünsten, dämpfen, kurz braten, garen