

Nahrungsmittelliste zum Erreichen der Traumfigur, Schlanksein

Nahrungsmittel	Aktion
Aal	V
Äpfel	I
Algen	I
Amaranth	V
Ananas	S
Apfelessig	S
Apfelsaft, ungesüßt	S
Apfelmus	V
Aprikosen	S
Artischocken	I
Auberginen	V
Austern	V
Balsamico, Balsamico-Essig	S
Bananen	V
Bier, dunkel/hell	V
Bier, Pilsener Art	V
Bierschinken	S
Birnen	S
Bitterschokolade	V
Bohnen, grün, frisch	V
Broccoli, Blumenkohl	I
Buchweizen	V
Butterkäse, Buttermilch, Butter	I
Calamari	V
Camembert	V
Cervelatwurst	V
Champignons, nur frische	I
Chicoree	I
Cola Light und <u>alle</u> Light-Produkte	V
Cola, Fanta, Sprite	V
Corned Beef, in Dosen	I
Cornflakes	V
Dicke Bohnen	V
Dickmilch	I
Dinkel (Grünkern Vollkorn)	V
Dinkelbrot	V
Edamer	S
Eier	I
Eiernudeln	V
Eis, Fruchteis, gemischt	S
Eis, Milcheis, Vanille	S
Emmentaler	G
Energy Drinks	V
Ente (mit Fett und Haut)	I
Ente (reines Muskelfleisch)	I
Erbsen	G
Erdbeeren	S
Erdnüsse, Haselnüsse	V
Essiggurken, aus dem Glas	S

Nahrungsmittelliste zum Erreichen der Traumfigur, Schlanksein

Feigen, frisch	S
Fenchel	I
Fische wie Forelle, Thunfisch, Meeresfrüchte, Süßwasserfische	I
Fische wie Seezunge, Knurrhahn, Kabeljau (frisch!)	I
Fische wie Zander, Seelachs, Hai, Scholle (frisch!)	I
Fischstäbchen	V
Fleischwurst	G
Forelle	V
Frankfurter	V
Frikadelle	G
Frischkäse	I
Früchtetee	I
Fruchtjoghurt aus Vollmilch	V
Frühstücksfleisch, in Dosen	I
Gans (reines Muskelfleisch)	I
Garnele	S
Geflügelfleisch	I
Gemüsesaft ungesüßt (Rübe, Möhre)	S
Getrocknete Früchte	V
Gerste (ganzes Korn)	V
Gewürznelken	I
Gouda, frisch und jung	G
Grahambrot	V
Granatapfel	S
Grapefruit	S
Grapefruitsaft, ungesüßt	S
Grüner Tee	I
Grünkern Vollkorn	V
Grünkohl	I
Gurken, frisch	I
Haferflocken	V
Hanfmilch, Hanf	I
Hanföl	I
Hartkäse, von 4 Sorten	V
Hefe (niemals Hefe!)	V
Heidelbeeren	I
Heilbutt	I
Hering	I
Himbeeren	I
Hirse	V
Honig	V
Hummer	S
Hüttenkäse, Vollfettstufe	V
Ingwer	G
Jagdwurst	S
Joghurt	V
Johannisbeeren	S
Kaffee mit/ohne Koffein, Espresso	I
Käse Light	V
Kakao, alle Sorten	V

Nahrungsmittelliste zum Erreichen der Traumfigur, Schlanksein

Kalbfleisch	I
Kaninchen (reines Muskelfleisch)	I
Karotten, alle Arten	S
Karpfen	I
Kartoffeln, auch Süßkartoffeln	V
Kefir, ohne Zucker/ohne Süßstoffe	I
Kirschen	S
Kiwi	S
Knoblauch	V
Kohlrabi	I
Kokosöl	S
Kondensmilch	V
Krabben	I
Kräutertee	I
Krautsalate, Rotkraut	I
Kresse	I
Kuchen, allgemein	V
Kuhmilch	I
Kürbis	I
Lachs	V
Lammfleisch (mager)	I
Lauch, Porree	I
Leber (von allen Tieren)	S
Leberwurst	V
Leinöl	G
Litschis	V
Linsen, grün und braun, getrocknet	V
Mais, Maiswaffeln	V
Makkaroni	V
Mandeln, Walnüsse	V
Mango	I
Margarine	V
Maronen	V
Marmelade, alle Sorten	V
Matjeshering	V
Mayonnaise	G
Mayonnaise Light	V
Melone	I
Miesmuscheln, frisch	I
Milch	I
Mineralwasser (fluoridarm bis maximal 0,20 mg/l)	I
Mirabelle	I
Möhrensaft	I
Mungobohnen	V
Muscheln	V
Naturjoghurt aus Vollmilch	I
Nussnugatcremes, Nutella	V
Obst getrocknet oder eingelagert, aus Konserven	V
Olivensöl	V
Orangen, Nektarinen, Mandarinen	I

Nahrungsmittelliste zum Erreichen der Traumfigur, Schlanksein

Orangensaft	V
Orangensaft, ungesüßt	S
Paprikaschoten	I
Parmesan	I
Petersilie	I
Pfirsiche	S
Pflaumen	S
Pilze, (alle außer Champignons)	I
Pistazien	V
Pommes (wenn dann <u>nur</u> mit Rapsöl oder pflanzliches Öl)	V
Pommes, Süßkartoffeln	V
Preiselbeeren	I
Pudding	V
Pumpernickel	V
Quark	I
Quinoa	V
Radieschen	I
Reis- und Hafermilch	V
Reis, Vollkornreis	V
Reisnudeln thailändisch	V
Reiswaffeln	V
Rhabarber	I
Rindfleisch, mager (auch Emu, Känguru, Krokodil)	I
Roggenbrot	V
Roggenbrot, ohne Hefe	V
Roggenknäckebrötchen	S
Roggenmehl	V
Roggenmischbrot	V
Roggenvollkornmehl	V
Rohrzucker braun	V
Romanesco	I
Rosenkohl	I
Rosinen	S
Rotbarsch (frisch!)	I
Rote Beete	I
Rote-Rübe/Beete-Saft	I
Rotkohl	I
Rotwein	V
Rumpsteak, mager und fett	I
Sahne, frisch, sauer, Sauercreme	I
Salami	G
Salate, alle Sorten	I
Sardinen, ohne Öle	S
Sauerkraut	I
Schmelzkäse	V
Schnittlauch	I
Schnitzel	V
Schokolade, Vollmilch, Zartbitter usw.	V
Schokolade, weiß	V
Schwarze Johannisbeeren	S

Nahrungsmittelliste zum Erreichen der Traumfigur, Schlanksein

Schweinefleisch, alle Arten	I
Sekt	V
Sellerie	I
Shrimps	I
Soja, alle Sorten und Variationen	V
Sonnenblumenkerne	V
Sonnenblumenöl	V
Spaghetti	V
Spargel	I
Spätzle	V
Spinat	I
Süßigkeiten, Weingummi, Dickmanns, Schoki, Nutella	V
Tafelwasser	I
Tee, Indisch, Aufguss	I
Tee, Rooibush	I
Tee, schwarz	I
Thunfisch, ohne Öl	I
Tofu	I
Tomaten	I
Tomatensaft, ungesüßt	I
Traubensaft, ungesüßt	I
Truthahn, Pute, Hähnchen (alle Geflügel)	I
Vollkornbrot	V
Vollkornspaghetti	V
Vollmilch, pasteurisiert	I
Wassermelonen	I
Weichkäse, Vollfettstufe	V
Weinessig	V
Weintrauben	V
Weißbrot, Baguettes	V
Weißkohl	I
Weißwein, trocken	V
Weizenbrot, alle Sorten	V
Weizenmehl	V
Weizenvollkornmehl	V
Wienerwürstchen	V
Wildfleisch	I
Wirsing	I
Zitronen	I
Zitronensaft	I
Zucchini	I
Zucker	S
Zwetschgen	S
Zwieback	V
Zwiebeln	S
Nahrungsergänzungen und Arzneien:	
Antibabypille	V
Antibiotika	V

Nahrungsmittelliste zum Erreichen der Traumfigur, Schlanksein

Aspartam, Nutrasweet, alle Süßstoffe	V
Asthaxanthin	I
Bärlauch	I
Bentonit	I
Beta Carotin	G
Brennnessel	I
Brottrunk	V
Cayenne-Pfeffer	I
Chlorella	I
Chlorella Spirulina	I
Curcuma, Curcumin	I
Dill	I
Fluorid, Fluor	V
Jod	V
Kalzium	I
Lupinen	I
Magnesium	I
Steinsalz (Himalayasalz)	I
Stevia (bis max. 1 gr täglich!)	G

Nahrungsmittelliste zur ausgewogenen Kombination einer Ernährung zum wieder Schlankwerden. Die Nahrungsergänzungen kann man nutzen, um gleichzeitig zu entgiften und den Prozess zu beschleunigen.

Legende:

V = vermeiden! (NIE essen)

S = selten zu sich nehmen (1x im Monat)

G = Gelegentlich (1x die Woche)

I = immer essbar und so viel wie man will

(Und nicht 30 Nahrungen herausuchen, die man nur selten zu sich nehmen darf und dann alles einmal im Monat essen. 1x im Monat bedeutet, dass man nur eines der aufgeführten Nahrungsmittel einmal im Monat zu sich nehmen darf, nicht alle.)