

FOOD PLAN



- Grundsätze:
1. Je weniger verarbeitet ein Lebensmittel desto besser
 2. Das Lebensmittel soll möglichst nahe an der ursprünglichen Form sein
 3. Je länger die Zutatenliste eines Lebensmittels desto schlechter

BEILAGEN

Kartoffeln, Süsskartoffeln
Quinoa
Couscous
Bulgur
Roher und Natur Reis
Hülsenfrüchte
Mais
Basmati Reis
Vollkorn Teigwaren
Rösti
Teigwaren
Pommes
Bratkartoffeln

FLEISCH & FISCH

Weisser Fisch
Poulet (ohne Haut)
Trutenfleisch
Wildfleisch
Lachs & Thunfisch
Rindfleisch
Kalbfleisch
Frittiertes Fleisch & Fisch
Paniertes Fleisch & Fisch
Wurstwaren
Schweinefleisch
Burger
Speck

GEMÜSE

Alle Gemüse und möglichst viel
Am besten gedämpft
Avocado
Mais

SAUCEN

Balsamico
Tomatensauce
Ketchup
Rahmsaucen
Mayonnaise
Französische Salatsauce

SNACKS

Nüsse (kleine Menge)
Obst
Melonen
Beeren
Reiswaffeln
Vollkorn Crackers
Salznüsse (kleine Portion)
Kekse
Schokolade
Chips
Salzgebäck
Fruchtriegel
Müesliriegel

FRÜHSTÜCK

3 Minuten Ei
Rührei
Spiegelei
1-2 Scheiben Vollkornbrot (dunkel)
Eiweissbrot
Hüttenkäse
Tomaten
Vollkornflocken
Dinkelflocken
Nature Joghurt (Bei Bedarf mit Stevia süssen)

Knuspermüesli
Honig & Konfitüre
Butter
Eiweissjoghurt
Gipfel
Käse
Weissbrot
Fruchtjoghurt
Pfannkuchen
Waffeln
Muffins
Bagels & Dognuts

DESSERT

Fruchtsalat
Beeren
Sorbet
Fruchtcreme
Rahmglace
Kuchen
Rahm
Crepes
Pfannkuchen
Strudel

GETRÄNKE

Leitungswasser
Mineralwasser
Tee (mit Stevia süssen)

ANTEIL:

Zitronenwasser
Ingwerwasser
Fruchtsaftschorle (stark verdünnt)
Gemüsesäfte
Kaffee Creme, Cappuccino
Eiweissshake (1x pro Tag)
Milchkaffe & Latte Macchiato
Milch
Fruchtsaft
Rotwein
Sirup (stark verdünnt)
Gespritzter Weisswein
Limonaden (Cola, Sinalco, Eistee)
Light und Diet Getränke
Energydrinks
Weisswein
Cocktails & Longdrinks
Bier

SONSTIGES

Pilze
Tofu & Sojarprodukte

