

Einkaufsliste für die Stoffwechselkur

Aus diesen Nahrungsmitteln bereiten Sie Ihre Mahlzeiten zu:

Nicht aufgeführte Lebensmittel sind nicht erlaubt. Die Zahl hinter dem Produkt ist die Kalorienzahl pro 100g

Die Kalorientabelle dient Ihnen dazu, den notwendigen Überblick über die 500 Kalorien pro Tag zu halten.

<u>Mageres Fleisch</u>		<u>Gemüse - Salat - Kräuter</u>		
Rindfleisch	Filet	121	Spinat	17
Rindfleisch	Hüftsteak	115	Stangensellerie	12
Rindfleisch	Tartar	113	Tomaten	17
Rindfleisch	Roastbeef	130	Weißkohl	25
Rindfleisch	Steak	130	Wirsing	26
Geflügel	Hähnchenbrust	117	Zucchini	19
Geflügel	Putenbrust	107	Zwiebeln	28
<u>Fettarmer Fisch und Meeresfrüchte</u>		<u>Obst</u>		
Barsch	82	Apfel (sauer)	52	
Dorade	114	Blaubeeren	36	
Flunder	95	Erdbeeren	32	
Garnelen	83	Grapefruit	50	
Hecht	82	Guave	38	
Heilbutt	97	Heidelbeere	42	
Hummer	81	Johannisbeere	43	
Jakobsmuscheln	77	Kaktusfeige	38	
Kabeljau	77	Limette	47	
Seezunge	83	Orange	47	
Shrimps	61	Papaya	13	
Thunfisch in Wasser	222	Pflaume	47	
Tintenfischringe	95	Preiselbeere	39	
		Quitte	39	
		Rhabarber	13	
		Stachelbeere	44	
		Zitrone	58	
		Zwetschge	47	
<u>Eier - fettarme Milchprodukte unter 1% Fett</u>		<u>Snacks</u>		
Eier (1 Stück)	84	1 Scheibe Knäckebrot	20-40	
Jogurt (0,1% Fett)	49	Grissini, 100g	390	
Harzer Käse (0,5% Fett)	113			
Hüttenkäse (0,8% Fett)	65			
Quark (0,2% Fett)	67			
<u>Gemüse - Salat - Kräuter</u>		<u>Getränke</u>		
Artischocke	22	Kaffee	2	
Aubergine	17	Kräutertee	1	
Blumenkohl	23	Tee - Schwarz, Grün, Matetee	0	
Broccoli	23	Wasser (Quellwasser) Still	0	
Champignons	15			
Chicoree	17			
Chinakohl	14			
Eisbergsalat	13	<u>Gewürze und Süßungsmittel</u>		
Fenchel	25	Apfelessig	Sambal Oelek	
Frühlingszwiebeln	31	Balsamico	Stevia	
Grünkohl	37	Cayene Pfeffer	Tabasco	
Kopfsalat	12	Curry	Tomatenmark	
Mangold	25	Dijon Senf	Wasabi	
Paprika	20	Gemüsebrühe	Xucker Erythrit	
Petersilienwurzel	20	Grüne Kräuter	Zimt	
Porree (Lauch)	23	Ingwer	Zitronensaft	
Radieschen	15	Knoblauchpulver	Zitronenpfeffer	
Rosenkohl	36	Kreuzkrümel		
Rotkohl	23	Kurkuma		
Rucola	24	Meerrettich		
Salatgurke	12	Paprikapulver		
Sauerkraut	17	Pfeffer schwarz		
Sellerieknolle (Wurzel)	40	Safran		
Spargel	18	Salz (Himalaya)		