

Dr. med. Nicole Gebhardt-Eichacker
 Fachärztin für Innere Medizin -Hausärztin-
 Hohenzollernstraße 13
 66117 Saarbrücken
 ☎ 0681-583232 ☎ 0681-583230

Bevorzugt essen

In Maßen essen

Wenig essen

Getreideprodukte

Knäckebrot
 Knäckebrot mit Ölsamen
 Vollkornbrot mit Leinsamen
 Müsli ohne Zucker
 (mit Früchten)
 Vollkornprodukte
 Haferflocken
 Cornflakes (ohne Zucker)
 Weizenmischbrot
 Müsliriegel
 Teigwaren hell
 Croissants (mit Schokolade)
 Toastbrot
 Cornflakes (mit Zucker)

Nüsse und Ölsaaten

Pistazien
 Walnüsse
 Mandeln
 Haselnüsse
 Cashewkerne
 Sonnenblumenkerne
 Kürbiskerne
 geröstete und gesalzene Nüsse
 Erdnüsse, drapiert

Beilagen

Nudeln aus Vollkorn
 Vollkornreis und
 Basmati-Reis
 Topinambur
 Süßkartoffeln
 Hartweizennudeln
 Kartoffeln (gekocht)
 Kartoffelsalat mit
 Essig-Öl-Dressing
 Bratkartoffeln
 Pommes
 Röstis

Süßer Brotaufstrich

Marmelade mit
 Fruchtzucker
 Erdnussbutter
 Marmelade mit Zucker
 Nuss-Nougatcreme, Honig

Zucker, Süßes, Würzmittel & Pikantes

Küchenkräuter
 Birkenzucker
 Kurkuma
 Zimt
 Ingwer
 Eierpfannkuchen
 Milchreis
 Zartbitterschokolade
 Popcorn, süß
 Eis mit Sahne
 Eiskonfekt
 Vollmilchschokolade
 Schokoriegel
 Kartoffelchips
 Erdnussflips

Fette & Öle

Olivenöl, Rapsöl, Leinöl,
 Sojaöl, Erdnussöl
 Halbfettmargarine
 andere Pflanzenöle
 Margarine
 (ohne gehärtetes Fett)
 Butter
 Kräuterbutter
 Margarine, pflanzlich
 Kokosfett
 Butterschmalz

Milchprodukte & Eier

Fettarme, zuckerfreie
 Milchprodukte
 Milch mit 1,5 % Fett, Molke
 Buttermilch mit
 Fruchtzubereitung
 Hüttenkäse
 fettarmer Joghurt (1,5 %)
 Magerquark
 Fettreduzierter Frischkäse
 Käse mit weniger als
 45 % Fett i. Tr.
 Vollmilch (3,5 % Fett)
 Quark mit Kräutern
 Eiweiß
 Eigelb
 Fettreiche Hartkäsesorten
 mit mehr als 45 % Fett i. Tr.
 Fruchtyoghurt
 (mit Zuckerzusatz)
 Schokoladenpudding
 Sahne (Sprühsahne)
 Kondensmilch
 Crème fraîche

Getränke

Wasser, Mineralwasser
 Tee ohne Zucker
 Fruchtsäfte, Gemüsesäfte
 (100 % Saft)
 Fruchtsaftchorle
 kalorienarme Limonade (light)
 Kaffee mit Milch
 Limonaden mit Zucker
 fertig gemischte Drinks wie
 Kakao oder Vanillemilch
 Eistee, gesüßt
 Alkohol (Bier, Schnaps, Likör,
 Wein, Alkopops)

Gemüse (frisch oder tiefgekühlt)

Aubergine, Bambussprossen,
 Blattspinat, Paprika, Bohnen,
 Brokkoli, Champignons,
 Chicorée, Endivien, Erbsen,
 Feldsalat, Fenchel, Kürbis,
 Tomaten, Gurke, Blumenkohl,
 Kohlrabi, Kopfsalat, Mangold
 Zuckermais, Tiefkühl-Gemüse
 -fertigprodukte
 (mit Butter, Sahne)
 Avocado
 Kohlrabigemüse mit Soße
 Gemüse mit Butter oder Sahne
 Gemüse mit Käse überbacken
 Rahmspinat
 Erbsensuppe

Obst (frisch oder tiefgekühlt)

Äpfel, Birnen, Brombeeren,
 Himbeeren, Johannis-
 beeren, Grapefruit,
 Kirschen, Mandarine,
 Orange, Granatapfel
 Honigmelone
 Banane
 Ananas
 Bananen, gebacken
 Trockenfrüchte (Rosinen)
 Obstkuchen aus Rührmasse
 Obsttörtchen
 Dosenobst
 kandierte Früchte

Fleisch & Wurstwaren

Mageres Fleisch,
 wie Geflügel (ohne Haut):
 Pute, Hähnchen, Truthahn
 Kochschinken
 Schweinekotelett, natur
 Geflügel (mit Haut)
 Fettiges Fleisch, wie Bauchspeck,
 Nackensteak, Schweinshaxe
 Fleischwurst
 Salami
 Würstchen
 Schinkenspeck
 Schweinebraten
 Fleisch- und Geflügelaufstrich
 Innereien, Leberkäse

Fisch & Meeresfrüchte

Krabben
 Schellfisch
 Scholle
 Seelachs
 Seeteufel
 Forelle
 Heilbutt
 Fischfrikadelle
 Hering
 Aal
 Lachs
 Scampi
 Sardinen (Konserven)
 Fischcremesuppe
 Fischstäbchen
 alle Fischarten, paniert