



NAHRUNGSMITTEL-LISTE FÜR DEN GLYKOTYP

(alphabetisch geordnet)

Hinter jedem Nahrungsmittel finden Sie eine Angabe, ob es zur Gruppe der Eiweißreichen (E), der Kohlehydratreichen (K) oder der Fettreichen (F) Lebensmittel zählt. Einige Kräuter, Gewürze und Getränke sind nicht zugeordnet.

Aal	E		Camembert 50%	E
Adzukibohnen, getr.	E		Cantaloupe	K
Alfaalfasproussen	K		Carob	K
Alkohol, hochprozentig	K		Cashewnüsse	F
Amaranth	K		Cheddar	E
Ananas	K		Chiccoree	K
Anchovis/Sardellen	E		Chinakohl	K
Apfel	K		Colagetränke	K
Apfelessig	K		Creme fraiche 30%	E
Appenzeller 20%	E		Datteln, getr.	K
Appenzeller 50%	E		Dicke Bohnen, getr.	E
Aprikose	K		Dinkel	K
Artischocke	K		Distelöl	F
Aubergine/Melanzani	K		Edamer 30%	E
Augenbohne, getr.	E		Edamer 40%	E
Austern	E		Edamer 50%	E
Austernpilz	E		Ei, Ente od. Wachtel	E
Avocado	F		Ei, Huhn	E
Avocadoöl	F		Ei, Huhn, Eiweiß	E
Balsamicoessig	K		Ei, Huhn, Eigelb	E
Bambussprossen	K		Eisbergsalat	K
Banane	K		Elch	E
Basmatireis	K		Emmentaler 45%	E
Bier	K		Endivie	K
Birne	K		Ente	E
Blauschimmelkäse	E		Erbsen, frisch	E
Blumenkohl/Karfiol	K		Erbsen, getr.	E
Borretschöl	F		Erdbeeren	K
Brasse	E		Erdnüsse	F
Brie 50%	E		Erdnüssöl	F
Brokkoli	K		Essig	K
Brombeeren	K		Fasan	E
Buchweizen	K		Feige, getr.	K
Butter/Butterfett	F		Felchen/Wels	E
Butterkäse	E		Feld/Vogerlsalat	K
Buttermilch	E		Fenchel (Gemüse)	K
Camembert 30%	E		Fenchel (Gewürz)	
Camembert 40%	E		Feta/Schafskäse 45%	E

www. ESSBARES.at

Fischöl	F		Huhn, Brust	E
Flussbarsch	E		Huhn, Keule/Schlegel	E
Flusskrebis	E		Hummer	E
Forelle	E		Hüttenkäse	E
Frühlingszwiebeln	K		Ingwer	K
Gans	E		Jakobsmuschel	E
Gänseschmalz	F		Joghurt 0,3%	E
Garnelen	E		Joghurt 1,5%	E
Gelatine	K		Joghurt 3,5%	E
Gemüsesaft	K		Kabeljau	E
Gerste	K		Kalb, Filet	E
Goldbrasse	E		Kalb, Keule	E
Gorgonzola	E		Kalb, Kotelett	E
Gouda 45%	E		Kalb, Leber	E
Granatapfel	K		Kamut	K
Grapefruit	K		Karotte	K
Grüne Bohnen	K		Karpfen	E
Grünkern	K		Kartoffel	K
Grünkohl	K		Kastanie/Marone	K
Gruyere	E		Kaviar	E
Guave	K		Kefir	E
Gurke, sauer	K		Ketchup	K
Hafer	K		Kichererbsen, getr.	E
Haferflocken	K		Kidneybohnen	E
Hai	E		Kirsche	K
Hammel, Filet	E		Kiwi	K
Hammel, Keule	E		Käkebrot	K
Hammel, Kotelett	E		Knoblauch	K
Handkäse 10%	E		Kochkäse 20%	E
Hanföl	F		Kohlrabi	K
Hase/Kaninchen	E		Kohlrübe	K
Haselnuss	F		Kokosfett, ungehärtet	F
Hecht	E		Kokosmilch	F
Heidelbeeren	K		Kokosnuss	F
Heilbutt	E		Kopfsalat	K
Hering	E		Kumquat	K
Hickorynüsse	F		Kürbis (alle)	K
Himbeeren	K		Kürbiskerne	F
Hirsch	E		Kürbiskernöl	F
Hirse	K		Lachs	E
Holunderbeeren	K		Lamm, Brust	E
Honig	K		Lamm, Keule	E
Honigmelone	K		Lamm, Schulter	E

Katrin Egger, Dipl. Ernährungstrainerin

+43 699 111 71 905

Schwerpunkt Stoffwechselanalyse

katrin.egger@essbares.at

Languste	E		Nudeln, Weißmehl	K
Lauch	K		Obstsaft	K
Leinsamen	F		Okra	K
Leinöl	F		Oliven	F
Limabohne, getr.	E		Olivenöl	F
Limonade	K		Orange	K
Linsen, getr.	E		Palmkernfett	F
Lopino	E		Palmöl	F
Macademianüsse	F		Papaya	K
Mais, Gemüse	K		Paprika (Gemüse)	K
Maisgriess/Polenta	K		Paprika (Gewürz)	
Mais, Mehl	K		Paranüsse	F
Maiskeimöl	F		Parmesan	E
Makrele	E		Pastinake	K
Mandarine	K		Pekannuss	F
Mandelmilch	K		Peperoni	K
Malndeln	F		Pfirsich	K
Mandelöl	F		Pflaume	K
Mango	K		Pilze (außer Shiitake + Austernpilz)	K
Mangold	K		Pinienkerne	F
Margarine	F		Pistazien	F
Marzipan	K		Preiselbeeren	K
Mayonnaise 50%	K		Quark/Topfen, mager	E
Mayonnaise 80%	K		Quark/Topfen 20%	E
Meerrettich/Radi	K		Quark/Topfen 40%	E
Melasse	K		Quark/Topfen 60%	E
Miesmuschel	E		Quinoa	K
Milch, Kuh 0,3%	E		Quitte	K
Milch, Kuh 1,5%	E		Radicchio	K
Milch, Kuh, Voll	E		Radieschen	K
Mirabelle	K		Rapsöl	F
Mischbrot	K		Red Snapper	E
Mohnöl	F		Reh, Rücken	E
Mohnsamen	F		Reis, Basmati	K
Molke	E		Reis, weiß	K
Mozarella	E		Reisessig	K
Mungbohnen, getr.	E		Reismilch	K
Mungbohnen sprossen	K		Rettich	K
Münsterkäse 45%	E		Rhabarber	E
Nachtkerzenöl	F		Rind, Filet	E
Nektarine	K		Rind, Hackfleisch	E
Nudeln, Vollkorn	K		Rind, Leber	E

Rind, Lende	E		Seehecht	E
Rind, Zunge	E		Seelachs	E
Roggen	K		Seitan	E
Roggenmischbrot	K		Seezunge	E
Roggenvollkornbrot	K		Sellerieknolle	K
Romadur 20%	E		Selleriestange	K
Romadur 40%	E		Senf	K
Romadur 60%	E		Sesamsamen	F
Roquefort	E		Sesamöl	F
Rosenkohl	K		Sirup (alle)	K
Rosinen	K		Snapper	E
Rotbarsch	E		Sojabohnen, getr.	E
Rote Beete/Rohren	K		Sojamilch	E
Rotkohl	K		Sojaöl	F
Saibling	E		Sojasauce	K
Sahne, saure	E		Sonnenblumenkerne	F
Sahne, süße	E		Sonnenblumenöl	F
Salz, Stein- od. Meer-			Spargel	K
Salz, jodiert, natriumarm			Spinat	K
Salatgurke	K		Stachelbeeren	K
Sardelle	E		Steinbeisser/Katfisch	E
Sardine	E		Steinbutt	E
Sauerkraut	K		Strauss	E
Schafmilch	E		Süßkartoffel	K
Schellfisch	E		Süßreis/Mochireis	K
Schleie	E		Thunfisch	E
Schnittlauch	K		Tilsiter 30%	E
Schokolade, bitter-	K		Tilsiter 45%	E
Schokolade, milch-	K		Tintenfisch	E
Scholle	E		Tofu	E
Schwarze Bohnen, getr.	E		Tomate	K
Schwarzwurzeln	K		Tomatenmark	K
Schweineschmalz	F		Trappistenkäse 45%	E
Schwein, Filet	E		Trauben	K
Schwein, geräucherter Schinken	E		Traubenkernöl	F
Schwein, Kassler	E		Tritikale (Getreide)	K
Schwein, Kochschinken	E		Truthahn, Brust	E
Schwein,Kotelett	E		Truthahn, Keule	E
Schwein, Leber	E		Venusmuscheln	E
Schwein, Schulter	E		Vollkornbrot	K
Schwein, Speck	E		Vollkornreis	K
Schwertfisch	E		Wachtelbohnen, getr.	E
Shiitakepilz	E		Wachteln	E
Seebarsch	E		Walnüsse	F

Walnußöl	F
Wasserkastanien	K
Wasser, Quell- od. Leitungs-	
Wasser, Mineral mit Kohlensäure	
Wasserkresse	K
Wassermelone	K
Wein, rot	K
Wein, weiß	K
Weißbrot	K
Weiße Bohnen, getr.	E
Weisse Rübe	K
Weisskohl	K
Weizen	K
Weizenkeime	K
Weizenkeimöl	F
Weizenkleie	K
Wildreis	K
Wildschwein	E
Wirsing	K
Zackenbarsch	E
Zander	E
Ziege	E
Ziegenkäse	E
Ziegenmilch	E
Zitrone	K
Zucchini	K
Zucker, Vollrohr	K
Zucker, weiß	K
Zwiebel	K
<u>Zeichenerklärung:</u> sehr gut geeignet bzw. oft konsumieren gut bzw. neutral nicht ideal bzw. selten konsumieren ungeeignet bzw. zu vermeiden	