

Trennkosttabelle – PDF

Saures bzw. halbsaures Obst kann vorsichtig mit Proteinen kombiniert werden.

Ananas, Äpfel, Aprikosen, Beeren (jeder Art), Birnen, Guaven, Kirschen, Kiwi, Rosinen, Mango, Passionsfrüchte, rote Johannisbeeren, schwarze Johannisbeeren, Pflirsiche, Papaya, Holunder, Pflaumen, alle Zitrusfrüchte.

↑
sparsam mischen
↓

Tierisches Protein

Fisch - Wild - Fleisch
Innereien - Meeresfrüchte
Geflügel

Käse - Eier
Milch - Joghurt

Pflanzliches Protein

Kokosnuß - Nüsse - Samen
Soja - Sojaprodukte

Milch sollte nur in kleinen Mengen verwendet werden.

Joghurt ist leicht verdaulich und kann mit jedem anderen Nahrungsmittel einschließlich Obst kombiniert werden.

← **nicht mischen** →

Neutrale Lebensmittel

Gemüse, Salate und Gemüsesäfte lassen sich bestens mit Proteinen und Kohlenhydraten kombinieren.

Kräuter, Gewürze & natürliche Aromastoffe lassen sich bei sparsamem Gebrauch mit allen anderen Lebensmitteln kombinieren.

Zutaten wie Chili - Knoblauch
Paprika - Salz - Essiggurken
Essig - Sojasauce - Senf
Essenzen wie z. B. Vanille

← **Öle & Fette**
sparsam mischen →

Nußöl - Pflanzliches Öl
Butter - Fett - Frischkäse
Olivenöl

Süße Früchte können mit Kohlenhydraten sparsam gemischt werden.

Bananen, getr. Obst.

Wenn sehr reif:
Trauben, Papaya, Birnen

↑
sparsam mischen
↓

Kohlenhydrate

Stärke- oder zuckerhaltige Nahrung

Glutenhaltiges Getreide

Weizen - Hafer - Roggen
Gerste

Glutenfreies Getreide

Buchweizen - Hirse - Reis

Maisgetreide Kartoffeln

Bohnen/Hülsenfrüchte (getrocknet) - Kichererbsen
Linsen - Erdnüsse

Mehl aus jedem der o. g. Produkte

Die "neutralen Lebensmittel" können problemlos mit Proteinen bzw. mit Kohlehydraten gemischt werden. Kohlehydrate und Proteine selbst sollten nicht gemischt werden.

Darauf achten, dass zwischen dem Verzehr von Kohlehydraten und Proteinen mind. vier Stunden liegen.

Linsen und Bohnen sind gute Eiweißquellen für Vegetarier, aber auch stärkehaltig. Sie werden deshalb den Kohlenhydraten zugeordnet.

Wer abnehmen möchte, sollte Fett natürlich generell sparsam verwenden.

Obst, getrocknete Früchte und Fruchtsäfte lassen sich untereinander gut mischen; mit Gemüse zufriedenstellend.

Melone sollte nicht kombiniert werden.

Tipp:

Am besten ist es, die Diät so einfach wie möglich zu halten. So wird mit der Zeit auch aus einfacheren Mahlzeiten mehr Nutzen gezogen und das Verlangen nach aufwendigen Speisen wird, zugunsten unkomplizierter Speisen abnehmen.

Quelle: <https://www.exquisine.de/diaet/trennkost-tabelle.htm>