

TRENNKOST LEBENSMITTEL

Eiweißhaltige Lebensmittel	Kohlenhydrathaltige Lebensmittel	Neutrale Lebensmittel
Hähnchenbrust	Vollkornbrot	Gemüse (Zucchini, Paprika)
Rinderfilet	Naturreis	Avocado
Fisch (Lachs, Thunfisch)	Kartoffeln	Nüsse (Mandeln, Walnüsse)
Eier	Couscous	Olivenöl
Käse (Feta, Parmesan)	Haferflocken	Tofu
Joghurt (Griechischer, Skyr)	Quinoa	Sahne
Quark	Dinkel	Kokosmilch
Garnelen	Bulgur	Pilze
Mageres Fleisch (Pute)	Hirse	Samen (Chia, Leinsamen)
Tempeh	Vollkornnudeln	Kräuter
Seitan	Mais	Salat
Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen)	Süßkartoffeln	Zucchini
Milch	Bananen	Gurken
Camembert	Datteln	Tomaten