
MAHLZEITEN RICHTIG ZUSAMMENSTELLEN:

- Morgens:** eine Basenmahlzeit (Kohlenhydratgruppe), beispielsweise ein Müsli auf Basis eines angesäuerten Milchproduktes oder: belegtes Vollkornbrot oder -brötchen
- Mittags:** eine Eiweißmahlzeit
- Abends:** eine Kohlenhydratmahlzeit

Es wird empfohlen, mittags eine Eiweiß- und abends eine Kohlenhydratmahlzeit oder mittags und abends eine Kohlenhydratmahlzeit einzunehmen - jedoch keine zwei Eiweißmahlzeiten.

TRENNUNGSPLAN

Innerhalb einer Mahlzeit dürfen Eiweiß- und Kohlenhydratgruppe nicht gemischt werden. Diese Kombinationen sind jedoch möglich:

- Lebensmittel aus der Eiweißgruppe und der neutralen Gruppe
- Lebensmittel aus der Kohlenhydratgruppe und der neutralen Gruppe

EIWEISS-GRUPPE

Was ist Eiweiß?

Dazu gehören alle Fleisch- und Fischarten im gegarten Zustand sowie Eier und Käse bis zu 50 % F.i.Tr. (Fett in Trockenmasse). Fleisch sollte nur in geringen Mengen auf dem Speiseplan erscheinen. Übrigens, Dr. Hay zählt fast alle Obstsorten zu den Eiweißen. Und hier im Detail:

Alle Fleischarten im gegarten Zustand

Rindfleisch: Gulasch, Rouladen, Steaks, Schnitzel, Braten d. h. Schmor- und Sauerbraten, Hackfleischgerichte

Kalbfleisch: Schnitzel, Geschnetzeltes, Braten

Lammfleisch: Keule, Koteletts, Rücken

Schweinefleisch: sollte vermieden werden

Alle Geflügelsorten im gegarten Zustand: Hähnchen (Pou-larden), Ente, Gans, Pute (Truthahn), Putenschnitzel, -brust, -rollbraten

Alle Wurstsorten in gegartem Zustand (Kochwurst): Bratwurst, Leberkäse, Rindswurst, Fleischwurst, Lyoner, Jagdwurst, Gelbwurst, Bierschinken, Münchner Weißwurst, Mortadella, Kalbsleberwurst, Pfälzer Leberwurst, Zungenwurst, Blutwurst, Grobe Leberwurst, Schwartenmagen, Thüringer Rotwurst, Wiener Würstchen, Bockwurst, gekochter Schinken, Corned Beef, Geflügelwurst etc.

Alle ungeräucherten, gegarten Fischarten, Schalen- und Krustentiere in gegartem Zustand: Forelle, Kabeljau, Schellfisch, Seelachs, Makrele, Hecht, Heilbutt, Lachs, Muscheln, Garnelen, Hummer

Alle Soja-Produkte: Tofu, Sojasauce (süß und salzig), alle auf Sojabasis hergestellten Aufstriche

Eier

Milch: alle Fettstufen

Alle Käsesorten mit höchstens 55 % F.i.Tr.:

Schnittkäse: Bavaria-Blu (50 % F.i.Tr.), Butterkäse (50 % F.i.Tr.), Danbo (50 % F.i.Tr.), Edamer (40 % und 45 % F.i.Tr.), Gouda (30 % und 45 % F.i.Tr.), Havarti (45 % F.i.Tr.) Babybel (50 % F.i.Tr.), Räucherkäse (50 % F.i.Tr.), Roquefort (50 % F.i.Tr.), Rauch-Schinken-Käse (45 % F.i.Tr.), Scheibletten (45 % F.i.Tr.), Steppenkäse (45 % F.i.Tr.), Tilsiter (45 % F.i.Tr.) etc.

Alle Weichkäsesorten: Brie (45 % F.i.Tr.), Bel Paese (50 % F.i.Tr.), Camembert (10-50 % F.i.Tr.), Geheimsratskäse (45 % F.i.Tr.), Harzer (0,5 % F.i.Tr.), Limburger (40 und 50 % F.i.Tr.), Münsterkäse (45 % F.i.Tr.) Romadur (20-50 % F.i.Tr.) etc.

Alle Hartkäse: Appenzeller (50 % F.i.Tr.), Bergkäse, (50 % F.i.Tr.), Emmentaler (45 % F.i.Tr.), Gruyère (45 % F.i.Tr.), Parmesankäse (35 % F.i.Tr.), Provolone (50 % F.i.Tr.) etc.

Schmelzkäse mit 10-45 % F.i.Tr., Kochkäse (10-45 % i.Tr.)

Gekochte Tomaten (auch aus der Dose)

Alle Beerenfrüchte (außer Heidelbeeren)

Alle Steinobstsorten

Alle Kernfrüchte (außer mürbe, süße Äpfel)

Alle Zitrusfrüchte, wie Zitronen, Orangen, Grapefruits

Alle exotischen Früchte (außer Bananen frischen Datteln und Feigen) wie Mango, Papaya, Kiwi, Melone Dr. Hay ordnet säurereiche Obstsorten der Eiweißgruppe zu. Die Praxis versucht, nur geringe Mengen davon mit anderen Lebensmitteln aus der Eiweißgruppe zu mischen, oder diese Obstsorten nur mit Milch oder angesäuerten Milchprodukten zum Frühstück oder zwischendurch zu verwenden.

NEUTRALE- GRUPPE

Was ist neutrale Kost?

Darunter verstehen wir Nahrungsmittel, die innerhalb einer Mahlzeit mit den Eiweißen oder mit den Kohlenhydraten gemischt werden dürfen, z. B. Öle, Butter, Margarine Rahm, Sahne, Quark, angesäuerte Milchprodukte, alle Frischkäsesorten, Doppelrahmfrischkäse, Käse ab 60 % F. i. Tr. sowie Fleisch und Wurst (Bündner Fleisch, roher Schinken), außerdem Gemüse, Salate, Rohkost, alle frischen und getrockneten Kräuter:

Alle Fette: Öle (kaltgepresstes Öl bevorzugen), ungehärtete Margarinesorten und Butter, aber auch schmalzähnlicher und pflanzlicher Aufstrich; ferner alle gesäuerten Milchprodukte, wie Buttermilch, Joghurt, Sahnedickmilch, saure Sahne, Kefir; vergorenes Molkekonzentrat (Molkosan); süße Sahne und Kaffeesahne; alle Käsesorten mit mindestens 60 % F.i.Tr.

Schnittkäse: Butterkäse (60 % F.i.Tr.), Danablu (60 % F.i.Tr.), Edelpilzkäse (70 % F.i.Tr.), Tilsiter (60 % F.i.Tr.).

Weichkäse: Brie (70 % F.i.Tr.), Bavariablu (70 % F.i.Tr.), Camembert (70 % F.i.Tr.), Klosterkäse (60 % F.i.Tr.) Romadur (60 % F.i.Tr.), Weinbergkäse (60 % F.i.Tr.) Schmelzkäse mit 60 und 70 % F.i.Tr. Frischkäse: Doppelrahmfrischkäse (60 und 70 % F.i.Tr.), Cottage-Cheese und Hüttenkäse (20 % F.i.Tr.), Rahmfrisch-Käse (15 und 50 % F.i.Tr.), Schichtkäse (40 % F.i.Tr.), Schafskäse (40 % F.i.Tr.), Weißacker (50 % F.i.Tr.), Speisequark (10-40 % F.i.Tr.)

Alle rohen, geräucherten Wurstwaren:

Bündner Fleisch, Cervelatwurst, Streichmettwurst, Teewurst, deutsche Salami, grobe Mettwurst, Landjäger, Plockwurst, schnittfeste Mettwurst, Schlackwurst, roher Schinken, Salami, Blutwurst, Debrecziner etc.; teilweise werden diese Sorten auch ohne Schweinefleisch zubereitet angeboten

Rohes Fleisch: Tatar

Alle rohen und marinierten oder geräucherten Fischarten:

Aal, Bückling, Forellen, Heilbutt, Matjes, Räucherlachs, Schillerlocken und Bismarckhering

Gemüsesorten: Auberginen, Brokkoli, Blumenkohl, Brechbohnen, grüne Erbsen, Fenchel, Salatgurken, Möhren, Knoblauch, Kohlrabi, Lauch (Porree), Mais, Paprikaschoten, Peperoni, Radieschen, Rettich, Rosenkohl, Rotkohl, Sauerkraut, Sellerie, Spargel, Spinat, Tomaten, Weißkohl, Wirsingkohl, Zwiebeln, Zucchini

Blattsalate: alle Salatsorten

Heidelbeeren

Pilze: Austernpilze, Butterpilze, Champignons, Pfifferlinge, Steinpilze, Maronen, Trüffel

Alle Sprossen und Keimlinge

Alle Kräuter

Alle Gewürze

Alle Nüsse: Hasel- und Walnüsse, Mandeln, Kokosnüsse, (Kokosraspel); *Ausnahme:* Erdnüsse, ungeschwefelte Rosinen

Oliven: grüne, blaue und gefüllte

Eigelb

Hefe (frisch und getrocknet)

Klare, hochprozentige Spirituosen

Kräutertees

Alle Geliemittel: Gelatine (tierisches Eiweißprodukt), Agar-Agar (Meeresalgen in Pulverform), Biobin, Johannisbrotkernmehl und andere pflanzliche Bindemittel aus der Apotheke und dem Reformhaus

KOHLHYDRAT-GRUPPE

Hierzu zählen alle Getreidesorten und alle Getreideerzeugnisse, wie Vollkornbrot, Vollkornbrötchen, Kuchen aus Vollkornmehl, Vollkornnudeln, Kartoffeln, Grünkohl, Schwarzwurzeln, Feigen, Honig, Ahornsirup, Birnen- und Apfeldicksaft

Alle Getreidesorten: Gerste, Weizen, Roggen, Hafer, Grünkern, Dinkel, Hirse, Mais, Naturreis, Buchweizen

Alle Vollkorngetreideerzeugnisse: Vollkornbrötchen, -brot, -kuchen, Vollkornnudeln ohne Ei, Vollkorn Grieß

Gemüsesorten: Kartoffeln, Topinambur, Grünkohl, Schwarzwurzeln

Obstsorten: Bananen, ungeschwefeltes Trockenobst (Korinthen und Rosinen gehören zur neutralen Gruppe), frische Datteln und Feigen, mürbe süße Äpfel

Süßungsmittel: Ahornsirup, Honig, Birnen- und Apfeldicksaft, Fructose

Weiterhin: Weinsteinbackpulver, Carob (gemahlene Frucht des Johannisbrotbaumes) Kartoffelstärke, Puddingpulver, Sesam, Sonnenblumenkerne

Bier

DAS SOLLTE VERMIEDEN WERDEN:

Nach Möglichkeit zu verzichten empfehlen wir Ihnen auf:

Auszugsmehlprodukte, d.h. Weißmehlprodukte, wie Nudeln polierten Reis

getrocknete Hülsenfrüchte

Zucker und alle Zuckerprodukte, Süßstoff und damit hergestellte Produkte, wie Süßigkeiten, Konfitüren, Gelees Fertigprodukte (Tüten, Dosen, Packungen, Tiefkühlkost), Fast-Food

fertige Mayonnaise, Remouladensauce Kochsalz (nicht jodiert)

Meerrettich, Senf

gehärtete Margarinesorten, weißes Plattenfett (zum Braten und Fritieren)

Schweinefleisch, Wurst, rohes Fleisch rohes Eiweiß

Erdnüsse, Kastanien Rhabarber, Preiselbeeren

Schwarzen Tee, Kaffee, Kakao hochprozentige Alkoholika, Liköre alle Light-Produkte.