

TRENNKOST-TABELLE

Die Trennkostregel besagt, dass Eiweiße und Kohlenhydrate nicht gemeinsam gegessen werden sollten, während neutrale Lebensmittel mit beiden kombiniert werden dürfen.

LEBENSMITTELGRUPPE	EIWEIß	NEUTRAL	KOHLLENHYDRATE
FLEISCH	Gegartes Fleisch, auch Wild	Rohes Fleisch, z. B. Mett und Tatar*	-
GEFLÜGEL	Gegartes Geflügel, z. B. Huhn und Pute	-	-
FLEISCH- UND WURSTWAREN	Gegarte Wurstwaren, z. B. Bratwurst, Leberwurst	Rohe oder geräucherte Fleischwaren, z. B. Rohschinken und Rohwürste*	-
FISCH	Gegarter Fisch, z. B. Lachs und Thunfisch	Roher oder geräucherter Fisch, z. B. Sushi/Sashimi oder Räucherlachs	-
MEERESFRÜCHTE	Schalen- und Krustentiere, z. B. Garnelen, Krabben	Rohe Meeresfrüchte, z. B. rohe Austern	-
MILCH UND MILCHPRODUKTE	Milch aller Art, Magerkäse (bis 55 % Fett i. Tr.)	Gesäuerte Milchprodukte, Käse (ab 55 % Fett i. Tr.)	-
EIER	Eier	Eigelb	-
OBST	Saures Obst, z. B. Zitrusfrüchte Beeren, Kernobst, Steinobst	Avocado, Heidelbeeren, Oliven	Bananen, Datteln, Feigen, Trockenobst
GEMÜSE	Gekochte Tomaten**, gekochter Spinat**	Alle Gemüsesorten (außer Ausnahmen), Salate und Pilze	Grünkohl, Kartoffeln, Schwarzwurzeln, Topinambur
GETREIDE UND GETREIDEPRODUKTE	-	-	Alle Getreidesorten und Getreideprodukte, z. B. Brot, Nudeln, Reis
SOJAPRODUKTE	Sojamilch, Sojasoße, Sojajoghurt, Tofu, Sojamehl	-	-
NÜSSE	-	Nüsse, Mandeln (außer Ausnahmen)	Erdnüsse, Kastanien
FETTE UND ÖLE	-	Pflanzliche Öle und Fette, z. B. Olivenöl, Margarine, Butter	-
GETRÄNKE	Fruchtsaft, Früchtetee, herber Wein, trockener Sekt	Wasser, Kaffee, schwarzer Tee, Kakao, Spirituosen	Bier, Bananensaft
SONSTIGES	-	Kräuter und Gewürze, z. B. Meersalz, Curry, Paprika, Pfeffer***, Geliermittel	Honig, Ahornsirup, Apfel- und Birnendicksaft, Rübensirup

*Rohes Fleisch gilt historisch (Original Hay) als neutral, gehören analytisch zur Eiweißgruppe.

**Rohe Tomaten und roher Spinat galten historisch als Eiweißmahlzeiten.

***Pfeffer wurde historisch gesehen als nicht empfehlenswert betrachtet.