

Hillerman's Lebensmittel (weniger geeignet)

Alternative gesündere Lebensmittel

Fleisch	Schweinebauch, Bratwurst, Gans, Ente	Rindfleisch, Wild, Pute, Hähnchen, Ente (ohne Haut), Kalbfleisch
Wurst	Speck, Salami, Lyoner, Mortadella, Leberwurst	Fettarme Wurst, Cornedbeef, Gekochter oder, Geräucherter Schinken, Lachsschinken, Putenbrust Salami 24 %, Du-Darfst Streichwurst.
Fisch	Fischstäbchen, Hering, Makrele	Gedünsteter/ Geräucherter Fisch, Seelachs, Kabeljau, Schellfisch, Seeteufel, Lachs
Reis	Reis (weiß) / Couscous	Quinoa, Blumenkohl (geraspelt), Naturreis, Hirse
Nudeln	Weizennudeln, z.B. Spaghetti	Zucchini- oder Kürbisdudeln (Zubereitung), Vollkornnudeln
Kartoffel	Pommes, Bratkartoffeln, Kroketten	Pellkartoffeln, Ofenkartoffeln, Folienkartoffeln
Panade	Herkömmliche Panade bzw. Paniermehl (auf Weizenbasis)	Sesam-Panade
Gebäck	Croissant, Weißes Gebäck, Weißes Toast	Vollkorngebäck, Dinkelgebäck, Vollkorntoast, Obstkuchen
Dressing	Fertige (Salat-)Sauce, Light Sauce, Mayonnaise	Öl, Essig, Senf, Soja, Salz, Pfeffer und Wasser oder nur Balsamico und ein wenig Öl verwenden
Getränke	Limonade, Fruchtsaft	Wasser mit Beeren, Zitronenwasser, Tee, schwarzen Kaffee
Alkohol	Bier	Radler, Alster (mit zuckerfreier Limonade), Weinschorle

Kaffee	Kaffee mit Milch und Zucker	Kaffee schwarz (ohne Milch und Zucker)
Nüsse	Erdnüsse	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse
Schokolade	Schokolade	Früchte, Schokolade (100% Kakao) Lakritz, Geleefrüchte, Fruchtgummi
Kakao	Herkömmliches Kakaopulver	Rohkakao
Nutella	Nussnougat-Aufstrich, Nutella	100% Marmelade, Bienenhonig
Chips	Chips, Salzstangen, Flips	Gemüsesnacks, Gemüsesticks (Geschnittene Möhren/Paprika), Rohkost allgemein
Eis	Sahneeis / Milcheis	Frozen Yogurt, Wassereis, Sorbet
Milchprodukte	Milchprodukte (Vollfett), Käse, Sahne	Milchprodukte (fettarm), pflanzliche Milch, Buttermilch, Milch 1,5%, Kondensmilch 4%, Sahne (halb Milch, halb Sahne),
Crème fraîche	Crème fraîche (40% Fett)	Saure Sahne (10% Fett), Quark 10%
Mascarpone	Mascarpone (47,5% Fett)	Körniger Frischkäse (2,9% Fett)
Margarine	Margarine, Butter	Fettreduzierter Frischkäse & Kräuterquark, Halbfettbutter 39 %, Körniger Frischkäse Margarine 24%,
Zucker	Industriezucker / Rohrzucker	Birnenzucker, Honig, Kokosblütenzucker