

Lebensmittelliste für „Sofia Antonsson: Endlich entspannt essen“

Obst

bevorzugt essen	nicht erlaubt	beschränkt erlaubt
Ananas	Äpfel	getrocknete Cranberrys
Bananen	Aprikosen	Granatäpfel
Blaubeeren	Birnen	
Erdbeeren	Brombeeren	
Himbeeren	Feigen	
Honigmelone	Fruchtsäfte	
Limetten	Grapefruits	
Kiwis	Kakis	
Maracujas	Kirschen	
Mandarinen	Mangos	
Melonen	Nektarinen	
Orangen	Obstkonserven	
Papayas	Pflaumen	
Rhabarber	schwarze Johannisbeeren	
Trauben	Trockenobst	
Zitronen	Wassermelonen	

Getreide, Nudeln, Reis und Brot

bevorzugt essen	nicht erlaubt	beschränkt erlaubt
Cornflakes	Amarant	
Dinkel (gesiebt)	Bulgur	
glutenfreie Pasta	Couscous	
glutenfreies Brot	Dinkel (Vollkorn)	
glutenfreies Mehl	ganze Körner	
Hafer	Gerste (Graupen)	
Hirse	Glasnudeln	
Kartoffelmehl	Kokosmehl	
Mais	Mandelmehl	
Polenta	Roggen	
Quinoa	Sojabohnenmehl	
Reis	Weizen	
Sorghummehl/Durra		
Teff		

Gemüse

bevorzugt essen	nicht erlaubt	beschränkt erlaubt
Alfalfa	Avocado	Artischockenherzen (Konserven)
Aubergine	Blumenkohl	Kichererbsen
Bambussprossen	Bohnenkerne	Rosenkohl
Brokkoli	Erbsenschoten	Rotkohl
Edamame-Bohnen	Knoblauch	schwarze Bohnen
Frühlingszwiebeln (grüner Teil)	Pilze	Süßkartoffeln
grüne Bohnen	Rote Bete	Wirsing
Grünkohl	Schwarzwurzeln	
Gurke	Spargel	
Kartoffeln	Steckrübe	
Lauch (grüner Teil)	Topinambur	
Linsen (aus Konserven)	Zuckererbsen	
Möhren	Zwiebeln	
Mungbohnen sprossen		
Oliven		
Pak Choi		
Paprika		
Pastinaken		
Prinzessbohnen		
Rettich		
Rucola		
Salat		
Spinat		
Tomaten		
Weißkohl		
Zucchini		

Milchprodukte, Getränke

bevorzugt essen	nicht erlaubt	beschränkt erlaubt
Butter (muss nicht laktosefrei sein)	Milchprodukte mit Laktose	Kokosmilch
Hafermilch	Soja-Drink	
Käse (alle Hartkäse sind laktosefrei)	Vollmilchschokolade	
laktosefreie Produkte		
Mandel-Drink		
Reis-Drink		

Nüsse und Samen

bevorzugt essen	nicht erlaubt	beschränkt erlaubt
Chia-Samen	Cashewkerne	Kokosnüsse
Erdnüsse	Pistazien	
Flohsamenschalen		
Kürbiskerne		
Leinsamen		
Macadamianüsse		
Paranüsse		
Pekannüsse		
Pinienkerne		
Sesamkörner		
Sonnenblumenkerne		
Walnüsse		

Pflanzliche Proteine

bevorzugt essen	nicht erlaubt	beschränkt erlaubt
Quorn	Sojaprodukte	
Tempeh	Tofu (Seiden-)	
Tofu (fest)		