Gundry-Style YES-Liste

(gelbe Markierung = Anbau / Ernte in Deutschland möglich)

Öle

Leinöl 123

Leindotteröl 123

Walnussöl 1 2 3

Shiso-Öl (Perilla) 1 2 33

Hanföl 1 3

Olivenöl 33

Kokosöl 33

Macadamiaöl 1 2 33

MCT-Öl 1 2 33

Avocadoöl 123

Algenöl 123

Sesamöl 13

Rotes Palmöl³

Reiskleieöl³

Lebertran ^{2 3}

Omega3Fischölkapseln ^{2 3}

Süßmittel

Stevia / -Blätter 1 3

Yacon ³

Honig (max 1TL/Tag)

Inulin 13

Luo han guo 3

Erythriol 3

Xylitol 3

Nüsse und Samen

(1/2 Tasse am Tag)

Walnuss 1 2 33

Haselnuss 13

Marone 1 3

Leinsamen 1 3

Hanfsamen 1 33

Hanfproteinpulver 1 33

Pinienkerne (wenige) ¹

Zedernüsse 1

Macadamia 1 2 33

Pistazien 123

Pecan 13

Kokosnuss (nicht K-Wasser) ^{1 3}

Kokosmilch 13

Paranüsse (wenige) 13

Psyllium (Flohsamen) 13

Sesam 13

Oliven³

alle

Dunkle Schokolade

72% oder mehr (30gr / Tag) 90% oder mehr (30gr / Tag) ³ Essig 1 2 3

Alle ohne Zuckerzusatz

Kräuter und Gewürze

Alle ^{1 2 3} ohne chili pfeffer

Senf 1 2 3

frischer sw-Pfeffer 1 2 3

Meersalz 123

Miso 3

Mehle

Mandel ³

Haselnuss ³

Marone 3

Erdmandeln 3

Traubenkern ³

Süßkartoffel 3

Leinmehl ³

Kokos³

Sesam³

Maniok 3

grüne Banane³ Pfeilwurzel³

Nudeln

Pasta Slim³

Shirataki Nudeln³

Kelp-Nudeln³

Miracle noodles 3

Süßkartoffel-Nudeln 3

Milchprodukte

(30gr Käse oder 120gr Yoghurt pro

Ziegenmilch und Sahne

Ziegen- und Schafbutter³

Ziegen- und Schafkäse ³

Ziegen- und Schafyoghurt

Ziegen- und Schaf Kefir ³

Butter 33

Ghee 2 33

Casein A2-Milch als Sahne

Casein A2-Käse

bio-Konditorsahne (Sahne mit 35-

40%Fett) ³

Sauresahne /Schmand ³

Molkeproteinpulver

Doppelrahmkäse (Philadelphia)

Büffelbutter 33

Echter Parmesan (Parmigiano-

Reggiano)

Echter Pecorino

Französische/Italienische Butter 33

Kokosvoghurt 3

Französischer/Italienischer Käse

Schweizer Käse

extra fetter Käse aus F/I/CH 3

Büffelmozarella (Italien) ³

Wein (170ml/Tag)

rot ³

Alkoholika

(30gr am Tag)

 $(15gr am Tag)^3$

Fisch NUR wildgefangenen

(120gr am Tag)²

(60 bis 120gr am Tag inkl. Fleisch) ³

Weißfisch (Maränen/Karpfen) 1 2 33

Muscheln 1 2 33

Forellenbarsch 1 2 33

Alaska Heilbutt 1 2 33

Alaska Lachs 1 2 33

Garnele 1 2 33

Krabbe 1 2 33

Hummer 1 2 33

Tintenfisch 1 2 33

Auster 1 2 33

Sardinen 1 2 33

Sardellen 1 2 33

Thunfisch 1 33

Früchte (bis auf Avocado alle

begrenzt)

Blaubeeren

Himbeeren

Brombeere

Erdbeere

Kirschen

Birne

Granatapfel

Kiwi

Apfel

Nektarinen

Pfirsich

Pflaumen

<mark>Aprikosen</mark>

Feigen ²

Avocado 13

Citrus (keine Säfte) Zitronensaft 1 2

Datteln²

Gemüse Brokkoli 1 2 3 Rosenkohl 1 2 3 Blumenkohl 1 2 3 Pak Choi (Blätterkohl) 1 2 3 Chinakohl 1 2 3 Grünkohl 123 Mangold 1 2 3 Blattkohl 1 2 3 Kohlrabi 1 2 3 Weiß- und Rotkohl 1 2 3 Radichio 123 Rohes Sauerkraut 1 2 3 Zwiebeln 1 2 3 Knoblauch 1 2 3 Artischocken 123 Brennessel 1 2 3 Rohrkolbenmark 1 2 3 Weidenröschenblätter 1 2 3 Giersch 1 2 3 Lindenblätter 1 2 3 Lauch 1 3 Schnittlauch 13 Lauchzwiebel 1 3 Wasserkresse 1 3 Radischen 1 3 Koriander ¹ ³ Spargel 1 3 Römersalat 1 3 Sellerie 1 3 grüner und roter Blattsalat 1 3 Salatspitzen (Baby-Salat) 1 3 Spinat 1 3 Fenchel 1 3 Petersilie 1 3 Basilikum 13 Minze 1 3 Rucola 1 3 Topinambur ² ³ Okra ^{2 3} Pilze 2 3 Endivie ^{2 3} Wegwarte (Zichorie) ³ Möhren (roh) ³ Möhrengrün 3 Rote Beete 3 Daikon Rettich ³ milchsaures Gemüse 3 Löwenzahn ³ Kopfsalat ³ Senfblätter ³ Mizuna Rübstiel ³ Portulak ³ Shiso 3

Algen (Nori) 13 Seetang (Kelp) 13 Kaktusfrucht (Opuntie) ³ Palmherzen ³ Leguminosen* Kichererbsen* Hummus* Linsen* Ackerbohne* Getreide Hirse 23 Sorghumhirse ^{2 3} weißer Basmati-Reis (wenig)* **Resistente Stärke** (in moderater Menge) Knollensellerie 1 2 3 Yams ^{2 3} Steckrübe 2 3 Pastinake 2 3 Palmlilienblüten ² ³ Konjak-Knolle ^{2 3} Kaki ^{2 3} Speiserübe ² ³ Erdmandel 2 3 Hirse ^{2 3} Sorghumhirse ² ³ Süßkartoffel 23 Kochbananen 23 Grüne Bananen 23 Baobabfrucht 23 Tapioca (Maniokwurzel) ² ³ Yambohne 23 Taro-Wurzel²³ Grüne Mango 23 Grüne Papaya ² ³

Grüne Papaya ^{2 3}

Weidetier-Geflügel
(120gr am Tag)
(60 bis 120gr am Tag) ³

Weidetier-Eier
(bis zu 4 Stück am Tag) ²
(bis 4 Eigelb + 1 Eiweiß) ³

Hühner ¹

Truthahn ³

Ente ³

Gans ³

Fasan ³

Taube ³

Wachtel ³

Moorhuhn 3

Strauß 3

Fleisch vom Weidetier
(120gr am Tag)
(60 bis 120gr am Tag inkl. Fisch) ³
Schwein ³
Lamm ³
Wildfleisch ³
Reh ³
Wildschwein ³
Hirsch ³
Rind ³
Bison ³
prosciutto-Schinken ³

Pflanzliches "Fleisch"
Quorn (glutenfreies Pilzmyzel)
(bei Edeka + Rewe fragen)
in D nur eine Sorte empfehlenswert:
vegetarisches-geschnetzeltes ^{1 3}
Hanf-Tofu ^{1 3}
Tempeh (nur getreidefrei) ^{1 3}

Energieriegel
Quest bars:
Cream pie
Banana Nut
Strawberry
Cheesecake
Cinnamon Roll
Double Chocolate
Chunk only
B-Up bars/Yup bars
Chocolate Mint
Chocolate Chip
Cookie Dough

Sugar Cookie only

Getränke

Wasser (Quelle oder gefiltert) ^{1 2 3}
Kräutertee ^{1 2 3}
Grüntee ^{1 2 3}
Schwarztee ^{1 2 3}
Kaffee (mit + ohne Koffein) ^{1 2 3}

in den ersten 3 Tagen empfohlen
 erste 6 Wochen
 Keto-Programm bei schweren
 Krankheiten
 wertvoller als ³
 NUR mit Dampfdruckkochtopf!

Texte in kursiv ergänzt durch <u>Konstantin Kirsch</u>

Alle Angaben ohne Gewähr!