

Dr. St. Amands STRENGE DIÄT für Hypoglykämiker mit angestrebter Gewichtsabnahme

Fleisch

- Es sind alle Fleischarten erlaubt, außer Aufschnitte oder Wurst, die Zucker enthalten. (Bitte gründlich die Etiketten überprüfen. Fettarmer oder fettfreier Putenaufschnitt weist gewöhnlich Dextrose oder Getreidesirup als Zutat auf. Speck und Schinken sind gestattet, auch wenn sie Zucker enthalten. Denn dieser Zucker verschwindet beim Erhitzen und stellt somit kein Problem dar. Bei dick glasiertem Schinken sollte der Zucker abgewaschen werden.)
- Alles Geflügel und Wild, Fisch und Meeresfrüchte sind in unbeschränkten Mengen erlaubt.

tierische Erzeugnisse

- Butter und Margarine
- Eier
- Hüttenkäse und Ricottakäse (nur ½ Tasse täglich)
- jeder natürliche Käse (Käse, den sie selbst schneiden. Achtung bei geriebenem Käse und Frischkäse, diese können zusätzlich Stärke enthalten)
- süße und saure Sahne
- Quark

Obst

- Avocado (nur ½ pro Tag)
- Cantaloupe-Melone (nur ¼ pro Tag)
- Erdbeeren (nur 6 bis 8 Stück am Tag)
- frische Kokosnuss
- Limetten oder Zitronensaft (nur 2 Teelöffel am Tag) zum Abschmecken

Gemüse

- Auberginen
- Blumenkohl
- Brokkoli
- Brunnenkresse
- Chinakohl (nur 2 Tassen pro Tag)
- Dill-, Essigurken (nur 1 Stück pro Tag)
- Endiviensalat
- Escarolsalat
- grüne Salate (z.B. Kopfsalat)
- Asiasalate und Blattgemüse (Senfsalat, rote Bete, Rucola,...)
- Grünkohl
- Gurken
- Jicama
- Kefe (Zuckererbse, Kaiserschote, Kiefelerbse)
- Kohl (nur 1 Tasse am Tag)
- Kohlrabi
- Kopfsalat
- Lauch
- Mangold
- Okraschoten
- Oliven
- Paprika (rote, grüne, gelbe usw.)
- Petersilie
- Pilze
- Pimiento
- Radicchio
- Radieschen
- Rettich
- Rhabarber
- Rosenkohl
- Sauerkraut
- Schalotten
- Schneeerbsen (snow peas)
- Schnittlauch
- Sellerie
- Sojabohnenkeime
- Sommerkürbisse (crook neck, yellow squash, patisson, KEIN HOKKAIDO!)
- Spargel
- Spinat
- Stangenbohnen (grüne und gelbe)
- Tomaten
- Topinambur
- Wassernüsse
- Yambohne (auch Benkuang oder Knollenbohne genannt)
- Zucchini

Nüsse (nur 12 Stück am Tag)

- Butternüsse
- Filberts
- Graunüsse
- Haselnüsse
- Hickory
- Macadamianüsse
- Mandeln
- Paranüsse
- Pecannüsse
- Pistazien
- Sonnenblumenkerne (kleine handvoll)
- Walnüsse

Nachtisch

- Flammerie (mit Sahne und Süßstoff gemacht)
- zuckerfreie Götterspeise
- amerikanischer Käsekuchen (mit Quark, Frischkäse, Ricotta, saurer Sahne und Süßstoff, OHNE PUDDINGPULVER!)
- Mousse, die mit Schlagsahne und zuckerfreiem Sirup oder Proteinpulver mit Geschmack gemacht wird
- Quarkspeisen (auch mit Frischkäse, saurer Sahne und Süßstoff)
- zuckerfreie Schokolade mit Sucralose (Splenda)

Getränke

- künstlich gesüßte Softdrinks und Erfrischungsgetränke ohne Zucker und Koffein (z.B. Limonade oder Cola light ohne Koffein)
- Wasser und Mineralwasser
- entkoffeinierter Kaffee
- zuckerfreie und koffeinfreie Erfrischungsgetränke
- **kein Tee außer gelegentlich Kamillentee oder Früchtetee. Diesen nur kurz ziehen lassen und nicht zu häufig verwenden!**
- koffeinfreie Diät-Erfrischungsgetränke
- Wunderkaba (Kakao), ohne Zucker und ohne Koffein
- Bourbon, Cognac, Gin, Rum, Scotch, Wodka, trockene Weine (nach ein oder zwei Monaten mit streng eingehaltener Diät können die meisten Hypoglykämiker etwas Alkohol vertragen)

Gewürzmischungen und Gewürze

- alle Gewürze einschl. Samen (Vorsicht bei Gewürzmischungen, diese enthalten oft Zuckerstoffe!)
- alle künstlichen Aromen und Geschmacksstoffe
- Merrettich
- **zuckerfreie (!)** Soßen wie Hollandaise, Mayonnaise, Senf, Ketchup, Sojasauce, Worcestershiresauce
- zuckerfreie Salatdressings
- Öl und Essig (alle Sorten, bei Balsamico-Essig nur den echten, reinen Balsamico verwenden. Es gibt viele nachgemachte Sorten, die Zucker enthalten oder aus anderen Trauben hergestellt sind)
- Gemüse-/Fleischbrühe OHNE Stärke und Zucker

Verschiedenes

- alle Fette
- Backpulver
- Kaviar
- Kürbiskerne
- Sesam
- Tofu und Sojaproteinprodukte ohne Zucker, Dextrose, usw.

Bei Problemen mit Cholesterin sollten alle Kaltaufschnitte vermieden werden, außer zuckerfreie Putenaufschnitte. Entfernen Sie alles sichtbare Fett beim Fleisch sowie die Haut beim Geflügel! Kochen oder grillen Sie das Essen, statt es anzubraten. Vermeiden sie sehr fette Käse, süße Sahne, feste Margarine, Hollandaise-Soßen und Macadamianüsse. Benutzen Sie nur das Eiweiss anstelle der ganzen Eier. Die Nüsse sollten nur trocken geröstet sein. Benutzen Sie Olivenöl!