

Ergänzungsliste zur Diät

Haferflocken ???

Haferflocken und ungesüßte Cerealien sind bei der liberalen Diät erlaubt (Seite 129).

Isst man Brot, sollte man nicht noch zusätzlich Haferflocken zu sich nehmen.

Jeder muss dies dann für sich selbst abwägen.

Gewürze/Gewürzmischungen

Schaut bitte alle Gewürze/Gewürzmischungen durch, denn viele enthalten Dextrose, Reismehl oder andere unerlaubte Kohlenhydrate.

Warum ist Chinakohl und Kohl bei der liberalen Diät pro Tag beschränkt?

Die Begrenzung beim Kohl gilt nur für die strenge Diät. Wer kein Gewicht verlieren möchte, darf jede normale gewünschte Menge essen.

Aceto balsamico

Jeder Essig ist bei der Amand-Diät erlaubt (Buch S. 116). Im US-Forum wird jedoch darauf hingewiesen, dass man nur den "Echten" Balsamico-Essig benutzen darf, den Aceto Balsamico Tradizionale (wichtig!!) di Modena. Dieser allerdings ist sehr teuer.

Bei den meisten im Handel angebotenen Balsamicos handelt es sich um nachgemachte Produkte aus anderen Trauben, die sich einfach „Aceto Balsamico di Modena“ nennen (nicht geschützte Bezeichnung) und meist aus konzentriertem Traubensaft oder mit Zuckerzusätzen hergestellt sind. Solch ein Essig darf bei der HG-Diät NICHT verwendet werden!

Achtet also bitte auf die Etiketten. Wer mehr darüber erfahren möchte, kann sich auch diesen Testbericht vom Sommer 2011 anschauen:

<https://www.test.de/Balsamico-Der-grosse-Bluff-4239878-0/>

Echter Balsamico wird ausschließlich aus Trauben der Region Modena hergestellt, wird in Holzfässern eingelagert und reift mindestens 12 Jahre.

Kürbiszeit

In der Kürbiszeit fragen sich viele Hypoglykämiepatienten, welchen Kürbis man bei der Amand-Diät essen darf. Einer der am häufigsten verwendeten Kürbisse, der Hokkaidokürbis (‘Uchiki Kuri’) enthält überdurchschnittlich viele Kohlenhydrate und ist somit grundsätzlich nicht für die Diät geeignet.

Bei der strengen Diät kann man Patissons essen, die wie kleine Ufos aussehen.

Alle anderen Kürbisse dürfen bei der liberalen Diät gegessen werden.

Topinambur, die etwas andere Kartoffel

Topinambur (*Helianthus tuberosus*) ist eine Wurzelknolle, welche eng mit der Sonnenblume verwandt ist. Wie diese besitzt sie auch wunderschöne, jedoch kleinere gelbe Blüten.

Die Knolle ist bestens für die Diät geeignet, da sie sehr viel Inulin besitzt, einen Stärkeersatzstoff, welcher vom Körper nicht direkt verdaut werden kann und somit den Blutzuckerspiegel nicht verändert. Man kann dieses Rhizom sowohl roh in Salaten essen, als auch kochen oder wie Kartoffeln

frittieren. Zudem kann Topinambur sehr einfach im eigenen Garten angebaut werden. Die Knollen gedeihen in fast jedem Boden und auch Temperaturen im Winter von bis zu -30°C werden ertragen.

Dressing ohne Zucker

Gretchen Parker aus der Guaigroup rät:

Ich habe in meiner Küche immer eine Karaffe Olivenöl und eine mit Rotweinessig vorrätig. Ich füge immer ein paar Tropfen flüssiges Stevia zum Essig dazu. Diesen Dressing verwende ich normalerweise.

Häufig mache ich meinem Salat mit Feta oder Blauschimmelkäse.

Mein Blauschimmelkäse-Dressing:

(Ich bin ein kleiner Tollpatsch und ein armseliger Koch, weil ich die Mengen immer nur nach Gefühl dazugebe.)

Zuckerfreie Mayo

Olivenöl

Rotweinessig

Knoblauch- und Zwiebelgewürz

Klein gehackten frischen Knoblauch, wenn vorrätig

Blauschimmelkäse

Einige Tropfen Stevia

Sie können genauso gut Olivenöl und Rotweinessig mit Stevia und Kräutern wie Oregano oder Basilikum vermischen.

Das Geheimnis des Dressings: Spielen Sie mit den Zutaten. Sie werden einige tolle, neue Geschmäcker kennenlernen, die viel besser sind als alles, was man fertig kaufen kann.

Quelle: Guaigroup GretechenParker