


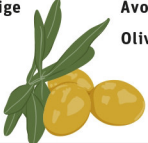


Welche Lebensmittel gehören in welche Trennkost-Gruppe?

REWE
DEIN MARKT

Bei der Trennkost werden drei Gruppen von Lebensmitteln unterschieden: eiweißhaltige, kohlenhydrathaltige und neutrale Lebensmittel.

LEBENSMITTELGRUPPEN	EIWEIß	KOHLHYDRATE	NEUTRAL
FLEISCH	Gegartes Fleisch	-	Rohes Fleisch
WURSTPRODUKTE	Gegarte Wurstsorten, z. B. Leberwurst, Fleischwurst, Bratwurst		Luftgetrocknete Wurstsorten, z. B. Salami, roher Schinken
FISCH	Gegarter Fisch, z. B. Dorade, Scholle, Kabeljau	-	Rohes Fisch, z. B. Räucherlachs, Matjes, Sashimi
MEERESFRÜCHTE	Schalen- & Krustentiere, z. B. Krabben, Flusskrebse, Muscheln		-
MILCHPRODUKTE	Frische Milch		Butter, Buttermilch, Joghurt, Quark, Sahne, Schmand, Kefir
KÄSE	Sorten bis 50 % Fett i. Tr., Parmesan, Gouda, Edamer	-	Sorten ab 50 % Fett i. Tr. z. B. Schafskäse, Brie, Mozzarella
OBST	Apfel, Apfelsine, Birne, Erdbeere, Himbeere, Kirsche, Kiwi, Mandarine, Mango, Melone, Weintraube, Zitrone	Banane, Feige 	Avocado, Heidelbeere, Olive
GEMÜSE	Gekochte Tomate, gekochter Spinat	Grünkohl, Kartoffel, Schwarzwurzel, Süßkartoffel	Alle übrigen Gemüsesorten
GETREIDEPRODUKTE	-	Alle Getreideprodukte, z. B. Weizen, Roggen, Brot, Gebäck	-
SOJAPRODUKTE	Tofu, Sojamilch, Sojajoghurt	-	-
GETRÄNKE	Fruchtsaft, Früchtetee, Sekt, Wein	Bier, Bananensaft	Wasser, Kaffee, grüner & schwarzer Tee, Kräutertee, Gin
SONSTIGES	Eiweiß, Balsamicoessig	Honig, Ahornsirup, Zucker	Kräuter, Gewürze, Nüsse, tierische & pflanzliche Fette, Eigelb, Hefe

