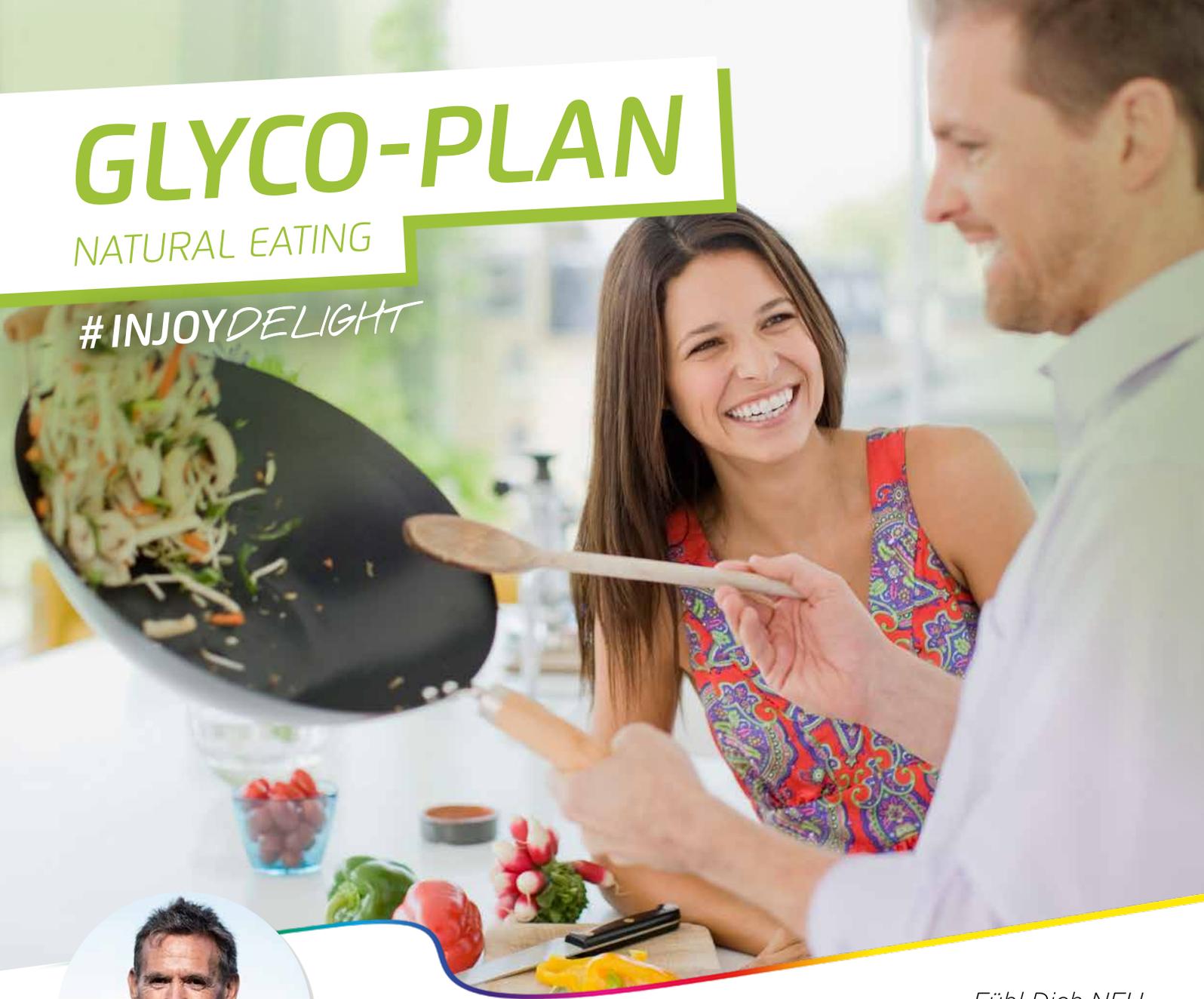


# GLYCO-PLAN

NATURAL EATING

#INJOYDELIGHT



**GLYCO-PLAN**  
von Dr. med.  
Kurt Mosetter

*Fühl Dich NEU*

**INJOY**  
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS



## DEIN ERFOLG



### NATURAL EATING

- Glyco-Plan
- 10 goldene Regeln für deinen Alltag



### SCHLAU TRAINIEREN

- Inhouse Delight Parcours
- Tabata Sessions
- INJOY@home



### MENTALE STÄRKE

- Achtsamkeit
- Tipps zu Entspannung, Schlaf und Licht





## GLYCO-PLAN

nach Dr. med. Kurt Mosetter



NAHRUNGSMITTEL	ANMERKUNG	ART	KATEGORIE
Agar-Agar		Sonstige	<i>vegetarisch</i>
Algen		Sonstige	<i>vegan</i>
Alpkäse (alt)/ Bergkäse	aus Bio-Kuhmilch	Milchprodukte	<i>vegetarisch</i>
Amaranth	bis 14 Uhr, max. 25 g	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Aroniabeere frisch	max. 50 g	Beeren	<i>vegan</i>
Artischocken	max. 150 g	Gemüse	<i>vegan</i>
Auberginen	max. 150 g; Nachtschattengewächs	Gemüse	<i>vegan</i>
Austernpilz	auf Herkunft achten, am besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas	Pilze	<i>vegan</i>
Avocado		Obst	<i>vegan</i>
Avocado-Öl		Öl/Fett	<i>vegan</i>
Bachforelle		Fisch	<i>normal</i>
Bataviasalat		Salate	<i>vegan</i>
Blumenkohl		Gemüse	<i>vegan</i>
Braunhirse (wild)		Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Brokkoli		Gemüse	<i>vegan</i>
Brombeeren	bis 14 Uhr, max. 50 g	Beeren	<i>vegan</i>
Brunnenkresse		Salate	<i>vegan</i>
Buchweizen	bis 14 Uhr (geringe Mengen, z. B. im Müsli)	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Buchweizenmehl	bis 14 Uhr	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>



Buchweizennudeln	bis 14 Uhr; ohne Zusatzstoffe	Mehl/Getreide	vegan
Büffelmozzarella	max. 100 g	Milchprodukte	vegetarisch
Champignons	auf Herkunft achten, am besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas	Pilze	vegan
Chiasamen		Samen	vegan
Chiasamen-Öl		Öl/Fett	vegan
Chicorée		Gemüse	vegan
Chinakohl		Salate	vegan
Couscous (Buchweizen)	bis 14 Uhr	Mehl/Getreide	vegan
Dinkelgras		Sonstige	vegan
Eichblattsalat		Salate	vegan
Eier (Bio-Qualität)		Eier	vegetarisch
Eisbergsalat		Salate	vegan
Endivien		Salate	vegan
Erdmandelflocken (Chuffas Nüssli)		Sonstige	vegan
Feldsalat		Salate	vegan
Fenchel		Gewürze/Kräuter	vegan
Frischkäse (Schaf, Ziege)	max. 100 g	Milchprodukte	vegetarisch
Frühlingszwiebel		Salate	vegan
Galactose	25 g pro Tag	Zucker/Süßstoff	vegetarisch
Galgant		Gewürze/Kräuter	vegan
Gewürze	vorsicht bei Gewürzmischung, versteckte Geschmacksverstärker	Gewürze/Kräuter	vegan
Ghee-Butter	zum Anbraten	Öl/Fett	vegetarisch
Grapefruit	bis 14 Uhr, max. 50 g	Obst	vegan
grüne Bohnen	bei Darmbeschwerden nur sehr lange gekocht	Gemüse	vegan



Gurke		Gemüse	<i>vegan</i>
Hafergras		Sonstige	<i>vegan</i>
Hafermilch	ohne Zucker und glutenfrei	Getränke	<i>vegan</i>
Hanfmilch		Getränke	<i>normal</i>
Hanföl		Öl/Fett	<i>vegan</i>
Hanfsamen	geschält	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Heidelbeeren	bis 14 Uhr, max. 50 g	Beeren	<i>vegan</i>
Heilbutt		Fisch	<i>normal</i>
Hering		Fisch	<i>normal</i>
Himbeeren (rot/gelb)	bis 14 Uhr, max. 50 g	Beeren	<i>vegan</i>
Ingwer		Gewürze/Kräuter	<i>vegan</i>
Joghurt (Ziege, Schaf)	max. 100 g	Milchprodukte	<i>vegetarisch</i>
Johannisbeeren (rot/weiß/schwarz)	bis 14 Uhr, max. 50 g	Beeren	<i>vegan</i>
Kabeljau		Fisch	<i>normal</i>
Kaffee, Espresso	wenn süß, dann mit Galactose, keine Kuhmilch	Getränke	<i>vegan</i>
Kakaopulver	reine Kakao-Bohne	Getränke	<i>vegan</i>
Kapstachelbeeren/ Physalis (getrocknet)	Nachtschattengewächs	Obst	<i>vegan</i>
Knoblauch		Gewürze/Kräuter	<i>vegan</i>
Kohl (alle Sorten)	möglichst lange dünsten	Gemüse	<i>vegan</i>
Kohlrabi		Gemüse	<i>vegan</i>
Kokosmehl		Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Kokosmilch (ohne Zucker)	zum Kochen	Sonstige	<i>vegan</i>
Kokosnuss	bis 14 Uhr, max. 100 g	Obst	<i>vegan</i>
Kokosnusswasser	1 Glas/Tag; ohne Zusatzstoffe	Getränke	<i>vegan</i>



Kokosöl/Kokosfett	zum Anbraten	Öl/Fett	<i>vegan</i>
Kopfsalat		Salate	<i>vegan</i>
Kräutertee		Getränke	<i>vegan</i>
Kresse		Gewürze/Kräuter	<i>vegan</i>
Kürbiskerne		Samen	<i>vegan</i>
Kurkuma		Gewürze/Kräuter	<i>vegan</i>
Lamm (Bio-Qualität)		Fleisch	<i>normal</i>
Lauch		Gemüse	<i>vegan</i>
Leinsamen	geschrotet	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Leinsamenöl/Leinöl		Öl/Fett	<i>vegan</i>
Linsen	bei Darmbeschwerden nur sehr lange gekocht	Hülsenfrüchte	<i>vegan</i>
Lollo Rosso		Salate	<i>vegan</i>
Löwenzahn		Salate	<i>vegan</i>
Macadamia-Nussöl		Öl/Fett	<i>vegan</i>
Macadamianüsse		Nüsse	<i>vegan</i>
Makrele		Fisch	<i>normal</i>
Mandelmilch	ohne Zucker	Milchprodukte	<i>vegan</i>
Mandeln (Bio-Qualität)		Nüsse	<i>vegan</i>
Mandelöl		Öl/Fett	<i>vegan</i>
Mangold		Gemüse	<i>vegan</i>
Mannose	12 g pro Tag	Zucker/Süßstoff	<i>vegan</i>
Marmelade (selbstgemacht mit Agar-Agar, Galactose)	bis 20 g	Brotbelag	<i>vegan</i>
Meerrettich (frisch)		Gewürze/Kräuter	<i>vegan</i>
Milch (Schaf, Ziege)	max. 100 g	Milchprodukte	<i>vegetarisch</i>
Mohnsamen		Samen	<i>vegan</i>



Morcheln	auf Herkunft achten, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas	Pilze	vegan
Oliven		Obst	vegan
Olivenöl		Öl/Fett	vegan
Papaya	bis 14 Uhr, max. 50 g	Obst	vegan
Paprika	bei Darmbeschwerden nur gekocht; Nachtschattengewächs	Gemüse	vegan
Paranüsse	max. 10 Stück pro Tag, da selenhaltig	Nüsse	vegan
Pekannüsse		Nüsse	vegan
Pfifferlinge	auf Herkunft achten, am besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas	Pilze	vegan
Portulak		Salate	vegan
Postelein		Salate	vegan
Preiselbeeren frisch	bis 14 Uhr, max. 50 g	Beeren	vegan
Quark (Ziege, Schaf)	max. 100 g	Milchprodukte	vegetarisch
Quinoa	bis 14 Uhr	Mehl/Getreide	vegan
Radicchio		Salate	vegan
Radieschen		Gemüse	vegan
Reishi (Ganoderma lucidum)	auf Herkunft achten, am besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas	Pilze	vegan
Rettich		Gemüse	vegan
Rhabarber	bis 14 Uhr, max. 50 g (wegen Harnsäure)	Obst	vegan
Ribose	12 g pro Tag	Zucker/Süßstoff	vegan
Röhrling	auf Herkunft achten, am besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas	Pilze	vegan
Römischer Salat		Salate	vegan
Rotbarsch		Fisch	normal



Rote Beete		Gemüse	<i>vegan</i>
Rucola		Salate	<i>vegan</i>
Saibling		Fisch	<i>normal</i>
Salbeisamen-Öl		Öl/Fett	<i>vegan</i>
Sanddorn	als Gewürz, max. 5 g	Beeren	<i>vegan</i>
Sardine	frisch oder in eigenem Sud, nicht mit Öl	Fisch	<i>normal</i>
Sauerampfer		Salate	<i>vegan</i>
Sauerkraut natur	bis 14 Uhr	Gemüse	<i>vegan</i>
Schafskäse	max. 100 g	Milchprodukte	<i>vegetarisch</i>
Schellfisch		Fisch	<i>normal</i>
Scholle		Fisch	<i>normal</i>
Schwarzwurzeln		Gemüse	<i>vegan</i>
Schwertfisch		Fisch	<i>normal</i>
Seelachs		Fisch	<i>normal</i>
Seezunge		Fisch	<i>normal</i>
Sellerie		Gemüse	<i>vegan</i>
Senfpulver		Gewürze/Kräuter	<i>vegan</i>
Sesamöl		Öl/Fett	<i>vegan</i>
Sesamsamen	besser ungeschält	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Spargel	bis 14 Uhr (wegen Harnsäure)	Gemüse	<i>vegan</i>
Spinat		Gemüse	<i>vegan</i>
Sprossen jeglicher Art	z. B. Soja, Rucola, Rettich ...	Salate	<i>vegan</i>
Stachelbeeren	bis 14 Uhr, max. 50 g	Beeren	<i>vegan</i>
Steinpilze	auf Herkunft achten, am besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas	Pilze	<i>vegan</i>
Stockschwämmchen	auf Herkunft achten, am besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas	Pilze	<i>vegan</i>



Tagatose	3 g pro Tag	Zucker/Süßstoff	<i>vegan</i>
Tee (schwarz, grün, weiß)		Getränke	<i>vegan</i>
Thunfisch/Angel- thunfisch	frisch oder in eigenem Sud, nicht mit Öl	Fisch	<i>normal</i>
Tomaten	bei Darmbeschwerden nur gekocht; Nachtschattengewächs	Gemüse	<i>vegan</i>
Tomatenmark	ohne Zucker	Gemüse	<i>vegan</i>
Walnüsse		Nüsse	<i>vegan</i>
Walnussöl		Öl/Fett	<i>vegan</i>
Wasser		Getränke	<i>vegan</i>
Weizengras		Sonstige	<i>vegan</i>
Wild (Rücken und Filet, Bio-Qualität, freilaufend)		Fleisch	<i>normal</i>
Wildkräuter	unbegrenzt	Gewürze/Kräuter	<i>vegan</i>
Wildlachs	nur Wildlachs enthält viele Omega-3-Fettsäu- ren, normaler Lachs enthält zu viele Omega-6-Fettsäuren	Fisch	<i>normal</i>
Wirsing		Gemüse	<i>vegan</i>
Xylose	6 g pro Tag	Zucker/Süßstoff	<i>vegan</i>
Zander		Fisch	<i>normal</i>
Ziegenkäse	max. 100 g	Milchprodukte	<i>vegetarisch</i>
Zimt	kein Cassia-Zimt	Gewürze/Kräuter	<i>vegan</i>
Zitrone	bis 14 Uhr, max. 30 g	Obst	<i>vegan</i>
Zucchini		Gemüse	<i>vegan</i>
Zuckerhut-Salat/ Fleischkraut		Salate	<i>vegan</i>
Zwiebeln		Gemüse	<i>vegan</i>



Ananas	bis 14 Uhr, max. 40 g	Obst	vegan
Apfel	nach den ersten 8 Wochen Glyco-Plan-Ernährung erlaubt, falls keine Allergien vorliegen, bis 12 Uhr, max. 25 g	Obst	vegan
Aprikose	bis 14 Uhr, max. 40 g	Obst	vegan
Arganöl		Öl/Fett	vegan
Aroniabeeren getrocknet	bis 14 Uhr, max. 50 g	Beeren	vegan
Balsamico-Essig	ohne Zucker	Gewürze/Kräuter	vegan
Basmati (Vollkorn)	bis 12 Uhr	Mehl/Getreide	vegan
Birne	nach den ersten 8 Wochen Glyco-Plan-Ernährung erlaubt, falls keine Allergien vorliegen, bis 12 Uhr, max. 25 g	Obst	vegan
Brottrunk	bis 12 Uhr, max. 1 Glas täglich	Getränke	vegan
Butter	nach den ersten 4 Wochen	Öl/Fett	vegetarisch
Cranberry (getrocknet, ohne Zucker)	max. 10 g	Beeren	vegan
Cranberry-Saft/ Muttersaft	max. 30 g	Getränke	vegan
Datteln	1 pro Tag vormittags	Obst	vegan
Dinkel (Bio-Qualität)	auf Sorte achten (Hildegard von Bingen), glutenhaltig	Mehl/Getreide	vegan
Dinkelbrot	bis 14 Uhr, glutenhaltig	Mehl/Getreide	vegan
Dinkelmilch	ohne Zucker	Getränke	vegan



Einkorn (Ur-Dinkel)	bis 40 g, nach 8 Wochen, glutenhaltig	Mehl/Getreide	vegan
Emmermehl (Ur-Weizen)	bis 40 g, nach 8 Wochen, glutenhaltig	Mehl/Getreide	vegan
Erbsen		Gemüse	vegan
Erbsennudeln	ohne Zusatzstoffe	Mehl/Getreide	vegan
Erdbeeren	bis 14 Uhr, max. 50 g, bei Allergien nach Absprache	Beeren	vegan
Erythritol	einmal in der Woche (z. B. als Zuckerersatz beim Backen)	Zucker/Süßstoff	vegan
Essig	ohne Zucker, ohne Geschmacksverstärker	Gewürze/Kräuter	vegan
Esskastanien/ Maronen	max. 10 g	Nüsse	vegan
Fleisch (Bio-Qualität)	Rind, Kalb, Büffel; auf Menge achten	Fleisch	normal
Früchtetee	in Maßen, kann zu Übersäuerung führen	Getränke	vegan
Fruchtsaft, frisch gepresst (Beere, Grapefruit)	bis 11 Uhr, nach 14 Uhr <b>rot</b>	Getränke	vegan
Gemüsebrühe	ohne Zucker, ohne Geschmacksverstärker, ohne Sonnenblumenöl; wenn selbstgemacht, dann <b>grün</b>	Gewürze/Kräuter	vegan
Getreidekaffee	ohne Malz	Getränke	vegan
Gojibeeren (getrocknet)	max. 10 g; Nachtschattengewächs	Beeren	vegan
Granatapfel	max. 10 g	Obst	vegan
Grünkern		Mehl/Getreide	vegan
Guarkernmehl		Mehl/Getreide	vegan
Haferflocken (kernige)	max. 15 g, ev. verunreinigt mit Weizen, dann glutenhaltig	Mehl/Getreide	vegan
Hähnchenbrust ohne Haut (Bio-Qualität)		Fleisch	normal



Hefe		Sonstige	<i>vegan</i>
Hefeflocken		Gewürze/Kräuter	<i>vegan</i>
Hirse	bis 12 Uhr	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Holunderbeere	max. 50 g	Beeren	<i>vegan</i>
Honigmelone	bis 14 Uhr, max. 30 g	Obst	<i>vegan</i>
Inulin	1 x/Woche (z. B. als Zuckerersatz beim Backen), besser zu verstoffwechseln als Isomaltose/ Isomaltulose	Zucker/Süßstoff	<i>vegan</i>
Isomaltulose/ Isomaltose	einmal in der Woche (z. B. als Zuckerersatz beim Backen)	Zucker/Süßstoff	<i>vegan</i>
Johannisbrotkern- mehl		Samen	<i>vegan</i>
Jostabeere		Beeren	<i>vegan</i>
Kamut	glutenhaltig	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Kaninchen	bis 17 Uhr	Fleisch	<i>normal</i>
Karotten	max. 40 g	Gemüse	<i>vegan</i>
Kartoffeln, rot	bis 14 Uhr; Nachtschattengewächs	Gemüse	<i>vegan</i>
Kastanienmehl		Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Kichererbsen	bei Darmbeschwerden nur sehr lange gekocht, max. 50 g	Hülsenfrüchte	<i>vegan</i>
Kichererbsenmehl		Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Kichererbsennudeln	nicht bei Darmbeschwerden; ohne Zusatzstoffe	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Kiwi	je nach Allergie-Risiko, max. 40 g	Obst	<i>vegan</i>
Kokosblütenzucker	einmal in der Woche (z. B. als Zuckerersatz beim Backen)	Zucker/Süßstoff	<i>vegan</i>
Kürbis	max. 40 g	Gemüse	<i>vegan</i>
Kürbiskernöl		Öl/Fett	<i>vegan</i>
Limetten	bis 14 Uhr, max. 30 g	Obst	<i>vegan</i>
Linsennudeln	nicht bei Darmbeschwerden; ohne Zusatzstoffe	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Lupinenmehl		Mehl/Getreide	<i>vegan</i>



Lupinennudeln	ohne Zusatzstoffe	Mehl/Getreide	vegan
Mandarinen	bis 14 Uhr, max. 30 g	Obst	vegan
Mandelmus	max. 20 g	Nüsse	vegan
Mango	max. 30 g	Obst	vegan
Mango getrocknet	in kleinen Mengen, da höherer Zuckeranteil als frisch	Obst	vegan
Mate-Tee	auf Qualität achten	Getränke	vegan
Maulbeeren (getrocknet)		Obst	vegan
Mu-Err	auf Herkunft achten, am besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas	Pilze	vegan
Nektarine	bis 14 Uhr	Obst	vegan
Orange	nach den ersten 8 Wochen Glyco-Plan-Ernährung erlaubt, falls keine Allergien vorliegen, bis 14.00 Uhr	Obst	vegan
Papaya (getrocknet)	bis 14 Uhr, nur geringe Mengen	Obst	vegan
Passionsfrucht/ Maracuja	max. 40 g	Obst	vegan
Pastinake	max. 30 g	Gemüse	vegan
Pfirsich	bis 14 Uhr, max. 40 g	Obst	vegan
Pilzmischung (tiefgekühlt)	auf Herkunft achten, am besten aus kultiviertem Anbau	Pilze	vegan
Pistazien (Bio-Qualität)		Nüsse	vegan
Quinoanudeln	bis 14 Uhr; ohne Zusatzstoffe	Mehl/Getreide	vegan
Quitte (verarbeitet) Mus, Gelee	bis 10 Uhr	Obst	vegan
Reginbrot aus reinem Roggen	nur zum Frühstück, glutenhaltig	Mehl/Getreide	vegan
Reismilch	ohne Zucker	Getränke	vegan



Rinderschinken	nur luftgetrocknet	Fleisch	<i>normal</i>
Roggen	nur zum Frühstück; besser: Ur-Roggen = Waldstaudenkorn, glutenhaltig	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
roter Reis	bis 12 Uhr	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Rotwein	trocken, beste Qualität, max. 0,1 l	Getränke	<i>vegetarisch</i>
Sahne	nach den ersten 4 Wochen	Öl/Fett	<i>vegetarisch</i>
Sanddornsaft		Getränke	<i>vegan</i>
Schokolade (ab 90 % Kakao-Anteil)		Sonstige	<i>vegetarisch</i>
Schwarzer Reis		Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Senf (Dijon)	ohne Zucker	Gewürze/Kräuter	<i>vegan</i>
Shitake	auf Herkunft achten, am besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas	Pilze	<i>vegan</i>
Sonnenblumenkerne		Samen	<i>vegan</i>
Teffmehl/Zerghirsemehl		Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Waldstaudenkorn (Ur-Roggen)	bis 40 g nach 8 Wochen, glutenhaltig	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Wasabi-Meerrettich		Gewürze/Kräuter	<i>vegan</i>
Weißer Bohnen	bei Darmbeschwerden nur sehr lange gekocht, max. 50 g	Hülsenfrüchte	<i>vegan</i>
Weißwein	trocken, beste Qualität, max. 0,1 l	Getränke	<i>vegetarisch</i>
Wildreis	bis 12 Uhr	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Xylit/Xylitol (Birkenzucker)	einmal in der Woche (z. B. als Zuckerersatz beim Backen), besser auf Xylose ausweichen	Zucker/Süßstoff	<i>vegan</i>
Zuckerschote		Gemüse	<i>vegan</i>



*Intelligent ernähren,  
stressfrei abnehmen  
und gesund bleiben*





Apfelsaft	Insulinspiegel steigt zu schnell an	Getränke	<i>vegetarisch</i>
Bananen	zu viel Kohlenhydrate	Obst	<i>vegan</i>
Bier	zu viel Kohlenhydrate	Getränke	<i>vegan</i>
Cashews	meistens belastet	Nüsse	<i>vegan</i>
Chips		Sonstige	<i>vegetarisch</i>
Couscous (Weizen)	belastet den Darm	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Dicksäfte (Agave, Apfel, Birne)	zu viel Zucker	Sonstige	<i>vegetarisch</i>
Erdnüsse	Allergie-Risiko	Nüsse	<i>vegan</i>
Erdnussöl	zu viel Omega-6	Öl/Fett	<i>vegan</i>
Fastfood (Hamburger, Pommes frites, Fertigpizza, Döner etc.)		Processed Food	<i>normal</i>
Feigen	zu viel Zucker	Obst	<i>vegan</i>
Fleisch in verarbeiteter Form	Wurstwaren (Lyoner, Salami, gekochter Schinken)	Fleisch	<i>normal</i>
Frischkäse (Kuh)		Milchprodukte	<i>vegetarisch</i>
frittierte Speisen		Processed Food	<i>normal</i>
Fruchtnektar		Getränke	<i>vegetarisch</i>
Fruchtsaft, frisch gepresst (Beere, Grapefruit)	bis 11 Uhr <b>gelb</b> , nach 14 Uhr <b>rot</b>	Getränke	<i>vegan</i>
Fruchtsaftkonzentrate		Getränke	<i>vegetarisch</i>



Garnelen	zu hohe Schadstoffbelastung	Fisch	<i>normal</i>
Gerste	glutenhaltig	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Glasnudeln		Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Gnocchi (Fertigprodukt)		Processed Food	<i>vegetarisch</i>
Haferbrot	meistens Mischbrot mit glutenhaltigen Getreiden; wenn reines Haferbrot dann <b>gelb</b>	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Hagebutte	zu viel Zucker, nur als Tee	Obst	<i>vegan</i>
Hähnchenbrust mit Haut		Fleisch	<i>normal</i>
Hähnchenkeule		Fleisch	<i>normal</i>
Haselnüsse	Allergie-Risiko	Nüsse	<i>vegan</i>
Honig		Zucker/Süßstoff	<i>vegetarisch</i>
Joghurt (Kuh)		Milchprodukte	<i>vegetarisch</i>
Kaki	zu viel Kohlenhydrate	Obst	<i>vegan</i>
Kartoffelmehl		Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Kartoffeln		Gemüse	<i>vegan</i>
Käse (Kuh)		Milchprodukte	<i>vegetarisch</i>
Kaugummi	Süßstoffe	Sonstige	<i>normal</i>
Kirschen		Obst	<i>vegan</i>
lactosefreie Kuhmilchprodukte	Milch, Joghurt, Quark	Milchprodukte	<i>vegetarisch</i>
Leberwurst		Brotbelag	<i>normal</i>
Limonaden		Getränke	<i>vegetarisch</i>
Litschi	zu viel Zucker	Obst	<i>vegan</i>
Mais in verarbeiteten Produkten (Maisnudeln, Maisirup, Maismehl)		Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Maiskolben, Maiskörner		Mehl/Getreide	<i>vegan</i>



Malz		Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Margarine	ungesunde Fette	Öl/Fett	<i>vegetarisch</i>
Marmelade (fertig gekauft)		Processed Food	<i>vegetarisch</i>
Meeresfrüchte	zu hohe Schadstoffbelastung	Fisch	<i>normal</i>
Milch (Kuh)		Milchprodukte	<i>vegetarisch</i>
Mirabellen		Obst	<i>vegan</i>
Mozzarella Kuhmilch		Milchprodukte	<i>vegetarisch</i>
Müsli	Ausnahme: Spezial-Müsli	Mehl/Getreide	<i>vegetarisch</i>
Nudeln (Weizen)	glutenhaltig	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Orangensaft		Getränke	<i>vegetarisch</i>
Pflaumen	Fructose-Anteil zu hoch	Obst	<i>vegan</i>
Pizza		Sonstige	<i>normal</i>
Quark (Kuh)		Milchprodukte	<i>vegetarisch</i>
Rapsöl	Belastung mit Glyphosat	Öl/Fett	<i>vegan</i>
Reis	Thai-Reis, weißer Reis, Milchreis, Basmatireis, Sushi-Reis	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Salami		Fleisch	<i>normal</i>
Schinken		Fleisch	<i>normal</i>
Schokocreme		Brotbelag	<i>vegetarisch</i>
Schokolade (weniger als 90 % Kakao, Vollmilch etc.)		Sonstige	<i>vegetarisch</i>
Schweinefleisch	Hormone, Antibiotika	Fleisch	<i>normal</i>
Softdrinks (Cola, Limonade, Energie- getränke, Sportge- tränke)		Getränke	<i>vegetarisch</i>
Sojaprodukte	belasten den Darm	Sonstige	<i>vegan</i>
Sonnenblumenöl	hoher Gehalt an Omega-6-Fettsäuren	Öl/Fett	<i>vegan</i>



Spirituosen		Getränke	<i>vegetarisch</i>
Stevia-Produkte	nur in Absprache	Zucker/Süßstoff	<i>vegan</i>
Süßigkeiten		Sonstige	<i>vegetarisch</i>
Süßkartoffel	zu hoher glykämischer Index	Gemüse	<i>vegan</i>
Süßstoff	krebserregend	Zucker/Süßstoff	<i>vegan</i>
Trauben		Obst	<i>vegan</i>
Truthahn/Pute (ohne Haut, Bio-Qualität)	häufig mit Antibiotika belastet	Fleisch	<i>normal</i>
Wassermelone	zu viel Zucker	Obst	<i>vegan</i>
Weintrauben	zu viel Zucker	Obst	<i>vegan</i>
Weißer Zucker		Zucker/Süßstoff	<i>vegan</i>
Weizen, Weizen- Produkte, Weißbrot	glutenhaltig	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Zucker, alternative Süßungsmittel	weißer Zucker, Birnendicksaft, Agavendicksaft, Rohrzucker, Honig, Ahornsirup	Zucker/Süßstoff	<i>vegan</i>
Zwetschgen	Fructose-Anteil zu hoch	Obst	<i>vegan</i>



**Fühl Dich**  
**NEU** INJOY



*INJOYDELIGHT*

  
**INJOY**  
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS