

Centro Integral de la Salud

Lebensmittelliste zum Austesten

Name

Vorname

geb.:

Körpergröße:

Tel.:

Anschrift:

Bitte kreuzen Sie alles an was Sie essen ! Wie oft spielt keine rolle.

Schwein

1. Hackfleisch gemischt
2. Saumagen
3. Schinken aus Leon
4. Schinken, gekocht
5. Schinken, geräuchert
6. Schinken, luftgetrockneter (Serrano)
7. Schinken, roh
8. Schinkenspeck vom Schwein
9. Schweinefleisch
10. Schweinefleisch, fett (Bauch)
11. Schweinefleisch, gepökelt
12. Schweinefleisch, mager (Schnitzel)
13. Schweinefleisch, geräuchert und gepökelt
14. Schweinehackfleisch
15. Schweineherz
16. Schweinekotelett
17. Schweineleber
18. Schweineniere
19. Schweineschmalz
20. Schweineschnauze
21. Schweineschwarte, gebraten
22. Schweinezunge
23. Speck, Bacon

Wurstwaren

1. Chistorra (Paprikawurst)
2. Chorizo
3. Dauerwurst
4. Frankfurter Würstchen
5. Frische Blutwurst
6. Fuet
7. Innereien im Naturdarm
8. Leberkäse
9. Leberpastete
10. Leberwurst, fein
11. Leberwurst, grob
12. Lende im Presssack
13. Mehlwurst
14. Mortadella
15. Pfeffersalami
16. Putenwurst
17. Salami
18. Schweinswürstchen, Dose
19. Teewurst, fein
20. Teewurst, grob
21. Weißwürste
22. Wiener Würstchen
23. Zwiebelmett

Rind, Kalb

1. Kalbsfilet
2. Kalbskotelett
3. Kalbsleber
4. Kalbsnieren
5. Kalbsrippe
6. Kalbszunge
7. Ochsenfleisch
8. Pansen
9. Rinderbeinscheibe
10. Rinderbraten aus dem Schulterblatt
11. Rindergulasch
12. Rinderleber
13. Rindersteak aus der Hüfte
14. Rindfleisch

Geflügel

1. Ei
2. Eigelb
3. Eiweiß
4. Ente
5. Gänsebrust, gebraten
6. Gänsefleisch
7. Gänseleber (Foie-Gras)
8. Huhn
9. Hähnchen
10. Hähnchenschenkel, gebraten
11. Hühnerfilet
12. Hühnerleber
13. Hühnerleber, gebraten
14. Pute
15. Putenschinken
16. Suppenhuhn
17. Truthahn
18. Täubchen

Wild

1. Fasan
2. Froschschenkel
3. Rebhuhn
4. Reh
5. Wachtel
6. Wildhase

Lamm, Hase, Kaninchen

1. Hammelfleisch
2. Hase
3. Kaninchen
4. Lamm
5. Lammkotelett
6. Lammrippe
7. Lammsteak

Fett und Öle

1. Becel
2. Butter
3. Butterschmalz
4. Erdnussöl
5. Knoblauchbutter
6. Kräuterbutter
7. Kürbiskernöl
8. Leinöl
9. Lätta, Margarine
10. Maisöl
11. Margarine
12. Olivenöl natives
13. Olivenöl, kaltgepresst, rein
14. Palmöl
15. Pflanzenmargarine
16. Rapsöl
17. Sesamöl Bio
18. Sojaöl
19. Sonnenblumenöl
20. Traubenkernöl
21. Walnussöl
22. Weizenkeimöl

7. Wildschwein
8. Wildschweinhirn
9. Zicklein

Fisch

1. Aal
2. Anchovis in Öl
3. Appetitsild (Anchovis)
4. Barsch
5. Blauer Wittling
6. Boqueron, frisch
7. Büchsensardellen
8. Dosenkaviar
9. Eingelegte Bratheringe
10. Forelle
11. Goldbrasse
12. Heilbutt
13. Hering
14. Heringsfilet in Tomatensoße
15. Kabeljau, frisch
16. Kabeljau, gesalzen
17. Karpfen, gebraten
18. Kleiner Thunfisch in Öl
19. Kleiner Thunfisch, Bonito
20. Kleiner Thunfisch, mariniert
21. Lachs, frisch
22. Makrele
23. Meerbrassen
24. Pangasius Filet
25. Pangasius, gebraten
26. Rochen
27. Rollmops Gewürzaufguß
28. Rotbarben
29. Rotbarsch
30. Roter Drachenkopf
31. Räucherlachs
32. Sardellen Boqueron in Essig
33. Sardellen, frisch
34. Sardinen
35. Sardinen, geräuchert
36. Scholle, frisch
37. Schwertfisch
38. Seeaal
39. Seehecht
40. Seelachs, frisch
41. Seeteufel
42. Seezunge
43. Skrei
44. Steinbutt
45. Stockfisch
46. Thunfisch in Öl
47. Thunfisch, frisch
48. Thunfisch, mariniert
49. Tiefgefrorener Weißling
50. Tintenfisch, Dosen
51. Tintenfisch, frisch
52. Weißling
53. Wildlachs Filet, gebraten
54. Wolfsbarsch
55. Zander
56. Ölsardinen

Meeresfrüchte

1. Austern
2. Calamares
3. Calamares (Ganz)
4. Eismeergarnelen
5. Entenmuschel
6. Flusskrebse
7. Garnelen
8. Herzmuscheln
9. Herzmuscheln, Dosen
10. Hummer
11. Jacobs/Pilgermuschel
12. Kammuscheln
13. Kronenhummer
14. Languste
15. Langustenschwanz
16. Miesmuscheln
17. Miesmuscheln, Dosen
18. Nordseekrabben
19. Oktopus
20. Riesengarnele
21. Sandgarnele
22. Schnecken
23. Schwertmuschel
24. Schwimmkrabben
25. Seespinne
26. Tintenfisch
27. Venusmuschel
28. Venusmuschel, Dosen

Obst

1. Ananas
 2. Apfel "Fuji"
 3. Apfel "Granny Smith"
 4. Apfel "Renette"
 5. Apfel "Starking"
 6. Aprikose
 7. Aprikose, Konserven
 8. Banane
 9. Birne
 10. Brombeere
 11. Chirimoya
 12. Erdbeere
 13. Feigen, frisch
 14. Frühfeigen
 15. Granatäpfel
 16. Grapefruit
 17. Heidelbeere
 18. Himbeere
 19. Honigmelone
 20. Kirschen, süß
 21. Kiwi
 22. Limette
 23. Mandarinen
 24. Mango
 25. Maulbeeren
 26. Nektarine
 27. Orange Bio
 28. Papaya
 29. Pfirsich
 30. Pflaumen
 31. Plattpfirsich
 32. Quitte
 33. Rote Johannisbeere
 34. Sauerkirschen
 35. Schwarze Johannisbeere
 36. Trauben, dunkel
 37. Trauben, hell
 38. Wassermelone
 39. Wollmispel
 40. Zitrone
-
9. Lychees, entsteint gezuckert
 10. Obstsaft, Multivitamin
 11. Orangensaft
 12. Pfirsichsaft

Nüsse und Trockenfrüchte

1. Aprikosen, getrocknet
2. Chia
3. Datteln, entsteint
4. Erdbeere, getrocknet
5. Erdnuss, ungesalzen
6. Erdnüsse, geröstet
7. Esskastanie
8. Feigen, getrocknet
9. Haselnüsse
10. Kokosnuss
11. Kürbissamen
12. Leinsamen, ganz
13. Leinsamen, geschrotet
14. Macadamianüsse
15. Mandeln Kerne
16. Mandeln, gebraten
17. Mandeln, geröstet
18. Maronen
19. Maronen, getrocknet
20. Mohn
21. Pekannüsse
22. Pfirsiche, getrocknet
23. Pflaumen, getrocknet
24. Pinienkerne
25. Pistazien
26. Rosinen
27. Sesamkerne
28. Sonnenblumenkerne
29. Walnüsse

Obst und Gemüsesäfte

1. Ananassaft
 2. Apfelsaft
 3. Birnensaft
 4. Erdbeersaft
 5. Gemüsesaft Cocktail Bio
 6. Granatepfelsaft
 7. Grapefruitsaft
 8. Karottensaft
-
13. Red Cranberry Juice
 14. Rote Johannisbeeresaft
 15. Sauerkrautsaft Bio
 16. Tomatensaft
 17. Traubensaft
 18. Zitronensaft

Gemüse

1. Artischocken
2. Auberginen
3. Avocados
4. Bambussprossen
5. Blumenkohl
6. Broccoli
7. Dosentomaten
8. Frische kleine Gürkchen
9. Frühlingszwiebel
10. Gazpacho
11. Gemüseartischocke
12. Gewürzgurken
13. Grüne Oliven
14. Hokaidokürbis
15. Kapern
16. Kohlrabi
17. Kombu
18. Konservenspargel
19. Kopfkohl
20. Kürbis
21. Lauch
22. Lauch, Dosen
23. Lupinen
24. Maintal-Kresse Bio
25. Meeresalgen, gekocht
26. Meeresalgen, getrocknet
27. Meerrettich naturscharf, gerieben
28. Möhren
29. Möhren, Dosen
30. Nori Alge
31. Paprika aus Padron
32. Paprika rot Bio, frisch
33. Paprika, gelb
34. Paprika, grün
35. Paprikaschoten, Dosen
36. Pastinaken
37. Radieschen
38. Rhabarber
39. Rosenkohl
40. Rote Beete, konservieren
41. Roter Rettich
42. Rotkohl
43. Rotkohl, Konserven
44. Salatgurke
45. Salmorejo
46. Sauerkraut
47. Schwarze Oliven
48. Schwarzer Rettich
49. Schwarzwurzeln, Dosen
50. Senfgurken
51. Spargel, grün
52. Spargel, weiß
53. Spinat
54. Stangensellerie
55. Tomaten
56. Tomatenpaprika
57. Topinambur
58. Topinambur, gekocht
59. Wakame
60. Weißer Rettich
61. Weißkohl
62. Wirsing
63. Zucchini
64. Zuckerrüben
65. Zwiebel
66. Zwiebel, gebraten

Hülsenfrüchte

1. Beluga Linsen, gekocht
2. Berglinsen, gekocht
3. Bohnen, getrocknet
4. Grüne Bohnen
5. Grüne Bohnen, Dosen
6. Grüne Erbsen
7. Grüne Erbsen, Dosen
8. Kichererbsen
9. Kichererbsen, Dosen
10. Kidney Bohnen
11. Kidney Bohnen, Dosen
12. Linsen, Dosen
13. Mungbohnen
14. Mungbohnen Sprossen
15. Soja, frisch
16. Soja, getrocknet
17. Tiefgefrorene Erbsen
18. Trockenerbsen
19. Weiße Bohnen
20. Weiße Bohnen, Dosen

Gewürze

1. Anis
2. Bockshornkleesamen würzig
3. Cayennepfeffer, gemahlen
4. Chilli, geschrotet
5. Chilli, getrocknet
6. Currypulver
7. Fenchel, frisch
8. Gewürznelken
9. Himalayasalz
10. Ingwer
11. Kardamon, gemahlen
12. Knoblauch
13. Koriander, ganz
14. Koriander, getrocknet und gemahlen
15. Kurkuma, gemahlen
16. Kümmel
17. Meerrettich, frisch
18. Meersalz
19. Muskatnuß, gerieben
20. Nelke
21. Paprikapulver, edelsüß
22. Pfeffer, bunter
23. Pfeffer, gemahlen
24. Piment, gemahlen
25. Rosenpaprika, scharf
26. Safran
27. Salz Marken JodSalz
28. Schnittlauch
29. Speisesalz
30. Steinsalz
31. Vanilleschote Bourbon
32. Zimt

Salat

1. Bataviasalat
2. Blattsalat / Schnittsalat
3. Chicoree
4. Chinakohl
5. Eichblattsalat
6. Eisbergsalat
7. Endiviensalat
8. Feldsalat
9. Kopfsalat

Kräuter

1. Baldrian
2. Basilikum
3. Beifuß
4. Bohnenkraut getrocknet selbst
5. Brunnenkresse
6. Bärlauch Bio, frisch
7. Dill, Kerbel
8. Estragon, getrocknet
9. Liebstöckel, frisch aus dem Garten
10. Lorbeer
11. Löwenzahn
12. Majoran
13. Oregano, gerebelt
14. Petersilie
15. Pfefferminz
16. Rosmarin, frisch
17. Rosmarin, getrocknet
18. Salbei
19. Salbeiblätter
20. Schachtelhalm
21. Thymian

Pilze

1. Austernpilze
2. Champignon
3. Echter Reizker
4. Kräuterseitlinge
5. Mu-Err-Pilze schwarz
6. Pfifferlinge, frisch
7. Shiitake-Pilze
8. Steinpilze, frisch

10. Mangold
11. Romanasalat
12. Romanesco
13. Rucola

Milchprodukte

1. Crème Double
2. Crème Fraîche
3. Crème Légère
4. Dickmilch 3,5% Fett
5. Eierpudding
6. Erdbeer-Smoothie
7. Erdbeereis
8. Frischkäse 70% Fett
9. Frischkäse, gezuckert
10. Frischkäse, reduziert 0,2%
11. Früchtejoghurt
12. Griechischer Joghurt
13. Grießbrei
14. Joghurt Vanille 0,1% Fett
15. Joghurt mild cremig gerührt 3.5% Fett
16. Kakao-Smoothie
17. Kefir
18. Kefir
19. Kefir Ferment
20. Kräuterquark mit Jodsalz
21. Magerjoghurt
22. Milchpulver
23. Milchreis
24. Naturjoghurt
25. Naturjoghurt, gezuckert
26. Quark Magerquark (1% Fett)
27. Quark Magerstufe (0.2% Fett)
28. Quark Sahnequark (20% Fett)
29. Sauere Sahne Sauerrahm 10% Fett
30. Saure Sahne
31. Schmand 24% Fett
32. Schokoladeneis
33. Schokopudding
34. Sour Creme Frühlingskräuter
35. Süße Sahne
36. Vanila-Smoothie
37. Vanilleeis
38. Vanillepudding
39. Ziegen-Joghurt
40. Ziegenfrischkäse Bio, Kräutern & Gewürzen
41. Ziegenfrischkäse Chavroux

Käse-hart

1. Cheddar Käse
2. Edamer, Rundkäse
3. Emmentaler Käse
4. Fetter Käse (>40% F.i.T)
5. Gouda
6. Gruyere
7. Halloumikäse
8. Käse aus Gallizien
9. Käse aus Villalon
10. Manchego Käse, gereift
11. Manchego Käse, halb gereift
12. Parmesan, gerieben
13. Ziegenkäse

Käse-weich

1. Blauschimmelkäse
2. Camembert
3. Camembert, mager 12%
4. Gervaiskäse
5. Gorgonzola
6. Harzer Roller
7. Hüttenkäse, reduziert 0,8%
8. Käse aus Burgos
9. Käse aus Burgos ohne Salz
10. Käse in Portionen
11. Mozzarella
12. Rohmilchkäse
13. Roquefort-/Schimmelkäse
14. Schafskäse
15. Schmelzkäse
16. Ziegenkäse, Chèvre

Milch

1. Buttermilch
2. H-Milch 1,5%
3. H-Milch Entrahmt 0,3% Fett
4. Kondensmilch
5. Schafsmilch
6. Vollmilch 3,5%
7. Ziegenmilch

Süßigkeiten und Süßungsmittel

1. Agavendicksaft Bio
2. Ahornsirup
3. Ananassirup
4. Aprikosenmarmelade
5. Blütenpollen
6. Brauner Zucker
7. Cola Cao
8. Erdbeermarmelade
9. Fruchtzucker (Fructose)
10. Gelee Royale
11. Haribo Gummibärchen
12. Honig
13. Kakaopulver, gezuckert
14. Kakaopulver, ungezuckert
15. Kandiszucker
16. Kekse
17. Melasse
18. Milkschokolade
19. Milchzucker (Lactose)
20. Mousse
21. Nesquik
22. Nougat
23. Nougat mit Mandeln
24. Nussschokolade
25. Pfirsichmarmelade
26. Pfirsichmarmelade
27. Pfirsichsirup
28. Pflaumemarmelade
29. Pralinen
30. Propolis
31. Quittenkompott
32. Raffinierter Zucker
33. Rhabarbernektar
34. Schokolade, bitter
35. Schokolade, halbbittere
36. Schokolade, weiß
37. Stevia
38. Suchard express
39. Wildblütenhonig

Milch- und Fleischalternativen

1. Hafercuisine Bio
2. Kokosmilch
3. Lupinen Burger
4. Miso
5. Räuchertofu Mandel-Sesam
6. Seitan
7. Soja Sauce, salzig
8. Soja Sauce, süß
9. Sojabohnen, getrocknet
10. Sojacuisine Bio
11. Sojamehl
12. Sojamilch
13. Tofu Curry-Mango
14. Tofu Natur

Zusatzstoffe und Aromen

1. Agar Agar
2. Aspartam E951
3. Backpulver
4. Benzoesäure E210
5. Bittermandelaroma
6. Butter-Vanillearoma
7. Eiersatz Natura Bio
8. Farbstoffe E120-127
9. Glutamat E620-E625
10. Orangenat
11. Röstzwiebeln
12. Süßstoff E954
13. Weinsteinbackpulver Bio
14. Zitronat
15. Zitronenaroma
16. Zyclamat E952

Brot und Gebäck

1. Baguette, weiß
2. Biskuit
3. Brot, ungesalzenes
4. Ciabatta
5. Croissant
6. Dinkelbrot
7. Dinkelzwieback, ungesüßt
8. Donuts
9. Filinchen (Gebäck)
10. Gebäck, im heißen Fett gebraten
11. Knäckebrötchen, dunkel
12. Käse-Törtchen
13. Laugengebäck
14. Leinsamenbrot
15. Magdalena
16. Milchbrot
17. Mischbrot
18. Pumpernickel
19. Roggenbrot
20. Salzkekse
21. Toastbrot, Weizen
22. Toastbrot, dunkel
23. Toastbrot, ungesalzenes
24. Vollkornbrot
25. Vollkornbrot, ungesalzenes
26. Vollkornkekse
27. Vollkornzwieback
28. Weizenbrot, dunkel
29. Weißbrot
30. Zwieback

Nudeln

1. Deutsche Nudeln, Eiernudeln
2. Gnocchi
3. Italienische Nudeln, Pasta
4. Lasagne Nudeln
5. Vollkornnudeln

Getreide- und produkte

1. Bulgur
2. Corn Flakes (Mais)
3. Dinkelgetränk
4. Früchtemüsli
5. Gerste, ungeschrotet
6. Getreideflocken mit Honig
7. Getreideflocken, ungesüßte
8. Grünkern Dinkel Bio
9. Hafer, ungeschrotet
10. Haferflocken
11. Haferkleie
12. Hefe
13. Hirse
14. Kamut
15. Kamutmehl, vollkorn
16. Müsli
17. Reis Basmati brauner
18. Roggen, ungeschrotet
19. Weizen, ungeschrotet
20. Weizengrieß
21. Weizenkeime
22. Weizenkleie

Mehl und Nährmittel

1. Dinkelmehl Bio
2. Hafermehl
3. Kichererbsenmehl Bio
4. Maismehl
5. Paniermehl
6. Reismehl
7. Roggenmehl
8. Stärkemehl, Tapioca
9. Teigwaren mit Ei
10. Tempuramehl
11. Vollkornweizenmehl
12. Weizenmehl
13. Weizenmehl Bio

Dressing und Saucen

1. Ali Oli-Sauce
2. Apfelessig
3. Balsamicoessig
4. Bechamel Sauce
5. Bernaise Sauce
6. Bolognese Sauce
7. Brava Dressing
8. Caesar Dressing
9. Carbonara Sauce
10. Fettarme Majonäse
11. Grillsauce
12. Hollandaise Sauce
13. Joghurt-Sauce
14. Ketchup Heinz
15. Knoblauchmajonäse
16. Majonäse aus Olivenöl
17. Majonäse aus Sojaöl
18. Roquefortsauce
19. Rose Sauce
20. Rote Dressing
21. Senf
22. Senf, süßer
23. Vichyssoise
24. Weinessig

Dickungsmittel u. Brühen

1. Bindobin
2. Fleischbrühe Würfel
3. Geflügel-Fond
4. Gemüsebrühe
5. Hummer-Paste
6. Hühnerbrühe Pulver
7. Krebs-Paste
8. Lamm-Fond
9. Maizena
10. Mondamin
11. Rinder-Fond

Glutenfreie Nahrungsmittel

1. Amaranth
2. Bratkartoffel/Rösti
3. Buchweizen
4. Buchweizenmehl Bio
5. Kartoffelchips
6. Kartoffeln, gekochte
7. Kartoffelpüree
8. Kartoffelpüree mit Milch
9. Kroketten, frittiert
10. Mais
11. Mais-Amaranth-Scheiben, gesalz.
12. Polenta
13. Pommes Frites
14. Puffmais
15. Quinoa
16. Reisscheiben, ungesüßt
17. Salzkartoffel
18. Süß Reis Vollkorn
19. Vollkornreis
20. Weißer Reis
21. Wildreis

Laktosefrei

1. Dinkel Cuisine
2. Haferdrink Bio (Milchersatz)
3. Haferdrink Mandel + Calcium Bio
4. Haselnussmilch
5. Horchata
6. Kanariensaat Getränk
7. Lactosefreie Milch
8. Lactosefreier Joghurt
9. Mandelmilch
10. Quinoa Getränk
11. Reis-Kokosdrinkl Bio
12. Reisdink Bio
13. Sesamgetränk Bio

Kaffee und Tee

1. Bohnenkaffee
2. Brennesseltee
3. Cappuccino
4. Espresso
5. Fencheltee bio
6. Getreidekaffee Classic
7. Grüner Tee
8. Hagebuttentee
9. Kaffee Crema Arabica
10. Kaffee, koffeinfrei
11. Kamillentee
12. Lindenblütentee
13. Malventee
14. Malzkaffee
15. Melissentee
16. Nescafe
17. Nescafe Entkoffeiniert
18. Pfefferminztee
19. Pu-Erh-Tee Roter Tee
20. Roibuschtee
21. Rote Tee
22. Schwarzer Tee
23. Yogi Tee
24. Zitronengras Tee

Biersorten

1. Alkoholfreies Bier
2. Altbier Diebels
3. Dunkelbier
4. Helles Bier, Export
5. Pils
6. Radler (Shandy Bier)
7. Schwarzbier
8. Weißbier

Alkoholfreie Getränke

1. Aquarius
2. Bitter Lemon
3. Brauselimonade
4. Coca Cola
5. Coca Cola Cherry
6. Coca Cola Light
7. Coca Cola Zero
8. Erfrischungsgetränk Orange
9. Erfrischungsgetränk Zitrone

Alkoholische Getränke

1. Albariño
 2. Amaretto
 3. Anislikör
 4. Apfelwein, Most
 5. Beerenauslese
Prädikatswein 2012
 6. Bitterlikör
 7. Cognac
 8. Eierlikör
 9. Fernet Branca
 10. Gin
 11. Glühwein
 12. Grappa
 13. Kräuterlikör
 14. Lambrusco Rosé
 15. Mosto
 16. Orujo-creme
 17. Ouzo
 18. Portwein Tawny
 19. Prosecco
 20. Raki
 21. Reiswein süß und würzig
 22. Rotwein
 23. Rum
 24. Sangria
 25. Schnaps
 26. Sekt/Champagner, halbtr.
 27. Sherry, trocken
 28. Süßer Wein
 29. Tequila
 30. Underberg
 31. Waldbeerenlikör
 32. Weißwein, halbtrocken
 33. Wermut
 34. Whisky
 35. Whisky-Creme
 36. Wildfrucht-Likör
 37. Wodka
- | | |
|-----------------|--|
| 10. Ginger Ale | 16. Nestea Lemon |
| 11. Limonade | 17. Rockstar-Energydr. |
| 12. Malzbier | 18. Mineralwasser,
mit Kohlensäure |
| 13. Pepsi | 19. Mineralwasser,
ohne Kohlensäure |
| 14. Red Bull | |
| 15. Tonic Water | |

