

# Gundry-Style YES-Liste

(gelbe Markierung = Anbau / Ernte in Deutschland möglich)

## Öle

Leinöl <sup>1 2 3</sup>  
Walnussöl <sup>1 2 3</sup>  
Shiso-Öl (Perilla) <sup>1 2 33</sup>  
Hanföl <sup>1 3</sup>  
Leindotteröl <sup>1 2 3</sup>  
Zedernöl <sup>1 2 3</sup>  
Olivenöl <sup>33</sup>  
Kokosöl <sup>33</sup>  
Macadamiaöl <sup>1 2 33</sup>  
MCT-Öl <sup>1 2 33</sup>  
Avocadoöl <sup>1 2 3</sup>  
Algenöl <sup>1 2 3</sup>  
Sesamöl <sup>1 3</sup>  
Rotes Palmöl <sup>3</sup>  
Reiskleieöl <sup>3</sup>  
Lebertran <sup>2 3</sup>  
Omega3Fischölkapseln <sup>2 3</sup>

## Süßmittel

Stevia / -Blätter <sup>1 3</sup>  
Yacon <sup>3</sup>  
Honig (max 1TL/Tag)  
Inulin <sup>1 3</sup>  
Luo han guo <sup>3</sup>  
Erythriol <sup>3</sup>  
Xylitol <sup>3</sup>

## Nüsse und Samen

(1/2 Tasse am Tag)  
Walnuss <sup>1 2 33</sup>  
Haselnuss <sup>1 3</sup>  
Marone <sup>1 3</sup>  
Leinsamen <sup>1 3</sup>  
Hanfsamen <sup>1 33</sup>  
Hanfproteinpulver <sup>1 33</sup>  
Pinienkerne (wenige) <sup>1</sup>  
Zedernüsse <sup>1</sup>  
Bucheckern  
Mandeln <sup>1 3</sup>  
Macadamia <sup>1 2 33</sup>  
Pistazien <sup>1 2 3</sup>  
Pecan <sup>1 3</sup>  
Kokosnuss (nicht K-Wasser) <sup>1 3</sup>  
Kokosmilch <sup>1 3</sup>  
Paranüsse (wenige) <sup>1 3</sup>  
Psyllium (Flohsamen) <sup>1 3</sup>  
Sesam <sup>1 3</sup>

## Oliven <sup>3</sup>

alle

## Dunkle Schokolade

72% oder mehr (30gr / Tag)  
90% oder mehr (30gr / Tag) <sup>3</sup>

## Essig <sup>1 2 3</sup>

Alle ohne Zuckerzusatz

## Kräuter und Gewürze

Alle <sup>1 2 3</sup> ohne chili pfeffer  
Senf <sup>1 2 3</sup>  
frischer sw-Pfeffer <sup>1 2 3</sup>  
Meersalz <sup>1 2 3</sup>  
Miso <sup>3</sup>

## Mehle

Mandel <sup>3</sup>  
Haselnuss <sup>3</sup>  
Marone <sup>3</sup>  
Erdmandeln <sup>3</sup>  
Traubenkern <sup>3</sup>  
Süßkartoffel <sup>3</sup>  
Leinsamen <sup>3</sup>  
Zedernuss <sup>3</sup>  
Kokos <sup>3</sup>  
Sesam <sup>3</sup>  
Maniok <sup>3</sup>  
grüne Banane <sup>3</sup>  
Pfeilwurzel <sup>3</sup>

## Nudeln

Pasta Slim <sup>3</sup>  
Shirataki Nudeln <sup>3</sup>  
Kelp-Nudeln <sup>3</sup>  
Miracle noodles <sup>3</sup>  
Süßkartoffel-Nudeln <sup>3</sup>

## Milchprodukte

(30gr Käse oder 120gr Yoghurt pro Tag)  
Ziegenmilch und Sahne  
Ziegen- und Schafbutter <sup>3</sup>  
Ziegen- und Schafkäse <sup>3</sup>  
Ziegen- und Schafyoghurt  
Ziegen- und Schaf Kefir <sup>3</sup>  
Butter <sup>33</sup>  
Ghee <sup>2 33</sup>  
Casein A2-Milch als Sahne  
Casein A2-Käse  
bio-Konditorsahne (Sahne mit 35-40%Fett) <sup>3</sup>  
Sauresahne /Schmand <sup>3</sup>  
Molkeproteinpulver  
Doppelrahmkäse (Philadelphia)  
Büffelbutter <sup>33</sup>  
Echter Parmesan (Parmigiano-Reggiano)  
Echter Pecorino  
Französische/Italienische Butter <sup>33</sup>  
Kokosyoghurt <sup>3</sup>  
Französischer/Italienischer Käse  
Schweizer Käse  
extra fetter Käse aus F/I/CH <sup>3</sup>  
Büffelmozzarella (Italien) <sup>3</sup>

## Wein (170ml/Tag)

rot <sup>3</sup>

## Alkoholika

(30gr am Tag)  
(15gr am Tag) <sup>3</sup>

## Fisch NUR wildgefangenen

(120gr am Tag) <sup>2</sup>  
(60 bis 120gr am Tag inkl. Fleisch) <sup>3</sup>

## Weißfisch (Maränen/Karpfen) <sup>1 2 33</sup>

Muscheln <sup>1 2 33</sup>  
Makrele <sup>1 2 33</sup>  
Hering <sup>1 2 33</sup>  
Forellenbarsch <sup>1 2 33</sup>  
Alaska Heilbutt <sup>1 2 33</sup>  
Alaska Lachs <sup>1 2 33</sup>  
Garnele <sup>1 2 33</sup>  
Krabbe <sup>1 2 33</sup>  
Hummer <sup>1 2 33</sup>  
Tintenfisch <sup>1 2 33</sup>  
Auster <sup>1 2 33</sup>  
Sardinen <sup>1 2 33</sup>  
Sardellen <sup>1 2 33</sup>  
Thunfisch <sup>1 33</sup>

## Früchte (bis auf Avocado alle begrenzt)

Blaubeeren  
Himbeeren  
Brombeere  
Erdbeere  
Johannisbeere  
Stachelbeere  
Weintrauben  
Felsenbirne  
Maibeere  
Kornelkirsche  
Ölweide  
Maulbeere  
Kirschen  
Birne  
Granatapfel  
Kiwi  
Apfel  
Nektarinen  
Pfirsich  
Pflaumen  
Aprikosen  
Feigen <sup>2</sup>  
Kirschpflaume  
Indianerbanane  
Koreakirsche  
Mispel  
Sanddorn  
Weißdorn  
Quitte  
Avocado <sup>1 3</sup>  
Bananen (grün) <sup>2 3</sup>  
Citrus (keine Säfte)  
Zitronensaft <sup>1 2</sup>  
Datteln <sup>2</sup>

## Gemüse

Brokkoli<sup>1 2 3</sup>  
Rosenkohl<sup>1 2 3</sup>  
Blumenkohl<sup>1 2 3</sup>  
Pak Choi (Blätterkohl)<sup>1 2 3</sup>  
Chinakohl<sup>1 2 3</sup>  
Grünkohl<sup>1 2 3</sup>  
Mangold<sup>1 2 3</sup>  
Blattkohl<sup>1 2 3</sup>  
Kohlrabi<sup>1 2 3</sup>  
Weiß- und Rotkohl<sup>1 2 3</sup>  
Radichio<sup>1 2 3</sup>  
Rohes Sauerkraut<sup>1 2 3</sup>  
Zwiebeln<sup>1 2 3</sup>  
Knoblauch<sup>1 2 3</sup>  
Artischocken<sup>1 2 3</sup>  
Chicorée<sup>1 2 3</sup>  
Brennnessel<sup>1 2 3</sup>  
Rohrkolbenmark<sup>1 2 3</sup>  
Weidenröschenblätter<sup>1 2 3</sup>  
Giersch<sup>1 2 3</sup>  
Lindenblätter<sup>1 2 3</sup>  
Beinwell  
Bärenklau  
Lauch<sup>1 3</sup>  
Schnittlauch<sup>1 3</sup>  
Lauchzwiebel<sup>1 3</sup>  
Wasserkresse<sup>1 3</sup>  
Radischen<sup>1 3</sup>  
Koriander<sup>1 3</sup>  
Spargel<sup>1 3</sup>  
Römersalat<sup>1 3</sup>  
Sellerie<sup>1 3</sup>  
grüner und roter Blattsalat<sup>1 3</sup>  
Salatspitzen (Baby-Salat)<sup>1 3</sup>  
Spinat<sup>1 3</sup>  
Fenchel<sup>1 3</sup>  
Petersilie<sup>1 3</sup>  
Basilikum<sup>1 3</sup>  
Minze<sup>1 3</sup>  
Rucola<sup>1 3</sup>  
Topinambur<sup>2 3</sup>  
Okra<sup>2 3</sup>  
Pilze<sup>2 3</sup>  
Endivie<sup>2 3</sup>  
Wegwarte (Zichorie)<sup>3</sup>  
Möhren (roh)<sup>3</sup>  
Möhrengrün<sup>3</sup>  
Rote Beete<sup>3</sup>  
Daikon Rettich<sup>3</sup>  
milchsaures Gemüse<sup>3</sup>  
Löwenzahn<sup>3</sup>  
Kopfsalat<sup>3</sup>  
Senfblätter<sup>3</sup>  
Mizuna Rübstiel<sup>3</sup>

Portulak<sup>3</sup>  
Shiso<sup>3</sup>  
Algen (Nori)<sup>1 3</sup>  
Seetang (Kelp)<sup>1 3</sup>  
Kaktusfrucht (Opuntie)<sup>3</sup>  
Palmherzen<sup>3</sup>  
Leguminosen\*  
Kichererbsen\*  
Hummus\*  
Linsen\*  
Ackerbohne\*

## Getreide

Hirse<sup>2 3</sup>  
Sorghumhirse<sup>2 3</sup>  
weißer Basmati-Reis (wenig)\*

## Resistente Stärke (in moderater Menge)

Knollensellerie<sup>1 2 3</sup>  
Yams<sup>2 3</sup>  
Steckrübe<sup>2 3</sup>  
Pastinake<sup>2 3</sup>  
Palmilienblüten<sup>2 3</sup>  
Konjak-Knolle<sup>2 3</sup>  
Kaki<sup>2 3</sup>  
Speiserübe<sup>2 3</sup>  
Erdmandel<sup>2 3</sup>  
Hirse<sup>2 3</sup>  
Sorghumhirse<sup>2 3</sup>  
Süßkartoffel<sup>2 3</sup>  
Kochbananen<sup>2 3</sup>  
Grüne Bananen<sup>2 3</sup>  
Baobabfrucht<sup>2 3</sup>  
Tapioca (Maniokwurzel)<sup>2 3</sup>  
Yambohne<sup>2 3</sup>  
Taro-Wurzel<sup>2 3</sup>  
Grüne Mango<sup>2 3</sup>  
Grüne Papaya<sup>2 3</sup>

## Weidetier-Geflügel

(120gr am Tag)  
(60 bis 120gr am Tag)<sup>3</sup>  
Weidetier-Eier  
(bis zu 4 Stück am Tag)<sup>2</sup>  
(bis 4 Eigelb + 1 Eiweiß)<sup>3</sup>  
Hühner<sup>1</sup>  
Truthahn<sup>3</sup>  
Ente<sup>3</sup>  
Gans<sup>3</sup>  
Fasan<sup>3</sup>  
Taube<sup>3</sup>  
Wachtel<sup>3</sup>  
Moorhuhn<sup>3</sup>  
Strauß<sup>3</sup>

## Fleisch vom Weidetier

(120gr am Tag)  
(60 bis 120gr am Tag inkl. Fisch)<sup>3</sup>  
Schwein<sup>3</sup>  
Lamm<sup>3</sup>  
Wildfleisch<sup>3</sup>  
Reh<sup>3</sup>  
Wildschwein<sup>3</sup>  
Hirsch<sup>3</sup>  
Rind<sup>3</sup>  
Bison<sup>3</sup>  
prosciutto-Schinken<sup>3</sup>

## Pflanzliches „Fleisch“

Quorn (glutenfreies Pilzmyzel)  
(bei Edeka + Rewe fragen)  
in D nur eine Sorte empfehlenswert:  
vegetarisches-geschnetzeltes<sup>1 3</sup>  
Hanf-Tofu<sup>1 3</sup>  
Tempeh (nur getreidefrei)<sup>1 3</sup>

## Energieriegel

Quest bars:  
Cream pie  
Banana Nut  
Strawberry  
Cheesecake  
Cinnamon Roll  
Double Chocolate  
Chunk only  
B-Up bars/Yup bars  
Chocolate Mint  
Chocolate Chip  
Cookie Dough  
Sugar Cookie only

## Getränke

Wasser (Quelle oder gefiltert)<sup>1 2 3</sup>  
Kräutertee<sup>1 2 3</sup>  
Grüntee<sup>1 2 3</sup>  
Schwarztee<sup>1 2 3</sup>  
Kaffee (mit + ohne Koffein)<sup>1 2 3</sup>

<sup>1</sup> in den ersten 3 Tagen empfohlen  
<sup>2</sup> erste 6 Wochen  
<sup>3</sup> Keto-Programm bei schweren Krankheiten  
<sup>33</sup> wertvoller als <sup>3</sup>  
\* NUR mit Dampfdruckkochtopf!

Texte in kursiv ergänzt durch  
Konstantin Kirsch  
Alle Angaben ohne Gewähr!