

Gundry-Style NO-Liste

es ist wichtiger was man NICHT ißt, anstatt was man ißt!

raffinierte stärkehaltige

Nahrung

Teigwaren
Reis
Kartoffeln
Kartoffel-Chips
Milch
Brot
Tortillas
Gebäck
Mehl
Kekse
Plätzchen
Getreideflocken
Müsli
Zucker
Agave
Acesulfam K
Sucralose
Aspartame
Saccharin
Maltodextrin
Diät-Getränke

Gemüse

Erbsen
Zuckererbe
Erbsenprotein
Grüne Bohnen
Alle Bohnen inkl. Sprossen
Leguminosen*
Kichererbsen*
Hummus*
Linsen*
*Ackerbohne**
Soja
Tofu
Edamame (unreife Sojabohnen)
Soja Protein
strukturiertes pflanzliches Eiweiß

Nüsse und Samen

Kürbis
Sonnenblume
Chia
Erdnuss
Cashew

Früchte

Gurke
Zucchini
Kürbis (alle Sorten)
Melone (alle Sorten)
Aubergine
Tomaten
Paprika
Chilli
Goji Beeren

Nicht-südeuropäische-

Milchprodukte (diese enthalten

Casein-A1)
Yoghurt (inkl. griechischen Y.)
Speiseeis
Yoghurteis
Käse
Rikotta
Hüttenkäse

Getreide, Pseudogetreide,

Sprossen und Gräser

Weizen (Druckkochen entfernt die
Lektine NICHT, von keiner
Weizensorte)
Einkorn
Kamut
Hafer
Quinoa
Roggen
Bulgur
weißer Reis
brauner Reis
Wildreis
weißer Basmati Reis*
Gerste
Buchweizen
Dinkel
Mais
Maisprodukte
Maisstärke
Maissyrup
Popkorn
Weizengras
Gerstengras

Öle

Sonnenblumenöl
Rapsöl
Maisöl
Erdnussöl
Distelöl
Traubenkernöl
Soyaöl
pflanzliches Öl (Deckname für
Sojaöl)
teilweise gehärtete Öle

* in Phase 2 erlaubt, jedoch nur
nach richtiger Zubereitung in
einem Dampfdruckkochtopf

Texte in kursiv ergänzt durch

[Konstantin Kirsch](#)

Alle Angaben ohne Gewähr!