

So lesen Sie die Tabelle

Wie Sie inzwischen wissen, kommt es bei der Trennkost in erster Linie auf die Trennung von Kohlenhydraten und Eiweiß an. Doch oft steht man ratlos vor dem Supermarkt-Regal: gehört dieses Produkt zur Eiweiß- oder zur Kohlenhydrat-Gruppe? Oder ist es vielleicht neutral?

Mit dieser Tabelle gehört so ein Rätselraten der Vergangenheit an. Geordnet nach Lebensmittelgruppen finden Sie hier über 600 Lebensmittel und gleich dazu die Kategorie: Die Farbe Orange ● steht für Kohlenhydrate, Blau ● für Eiweiß, Grün ● für neutrale Lebensmittel. Zusätzlich wird Ihnen der Fettgehalt der einzelnen Lebensmittel angezeigt. Diese Fettangaben beziehen sich auf jeweils 100 Gramm des betreffenden Nahrungsmittels.

Lebensmittel, die nur selten auf Ihrem Speiseplan stehen sollten, sind mit einem Blitz ⚡ versehen. Es handelt sich hierbei um besonders kalorien- und/oder fettreiche Speisen.

Bei manchen Lebensmitteln finden Sie die Bemerkung »kombinieren mit ●«. Diese Lebensmittel enthalten meist Säuren, die in Kombination mit kohlenhydratreichen Lebensmitteln die Speichelbildung im Mund stören würden. Sie sollen daher besser mit eiweißreichen Lebensmitteln kombiniert werden.

Milch und Milchprodukte

Milch sowie Milchprodukte enthalten hochwertiges Eiweiß, jedoch nur geringe Kohlehydratmengen und je nach Milchprodukt kann der Fettanteil beträchtlich sein.

Lebensmittel	Fettgehalt (in g/100g)	Trennkostgruppe ● = Eiweiß ● = Kohlenhydrate ● = neutral
Appenzeller (50% Fett i. Tr.)	31,6	●
Babybel (25% Fett i. Tr.)	10,0	●
Bavaria blu (70% Fett i. Tr.)	40,0	●
Bel Paese (50% Fett i. Tr.)	30,2	●
Bergkäse (50% Fett i. Tr.)	30,0	●
Bresso (60% Fett i. Tr.)	23,3	●
Brie (45% Fett i. Tr.)	23,3	●
Brie (60% Fett i. Tr.)	35,0	●
Butterkäse (30% Fett i. Tr.)	15,4	●
Butterkäse (60% Fett i. Tr.)	34,7	●
Buttermilch	0,5	●
Caffè latte	3,5	●
Cambozola (70% Fett i. Tr.)	40,0	●
Camembert (30% Fett i. Tr.)	12,8	●
Camembert (45% Fett i. Tr.)	21,8	●
Camembert (60% Fett i. Tr.)	33,2	●
Cappuccino	1,0	●
Cheddar/Chester (50% Fett i. Tr.)	32,4	●
Comté (49% Fett i. Tr.)	31,3	●
Crème double (mind. 40% Fett)	43,0	●
Crème fraîche (mind. 30% Fett)	30,2	●

DIE TRENNKOST-TABELLE

Lebensmittel	Fettgehalt (in g/100g)	Trennkostgruppe ● = Eiweiß ● = Kohlenhydrate ● = neutral
Dickmilch (3,5 % Fett)	3,5	●
Dickmilch, fettarm	2,0	●
Dickmilch, Sahne	10,0	●
Edamer (30 % Fett i. Tr.)	16,2	●
Edamer (45 % Fett i. Tr.)	28,3	●
Edelpilzkäse (60 % Fett i. Tr.)	39,0	●
Eis	6,0	⚡
Eis, mit Sahne	9,0	⚡
Emmentaler (45 % Fett i. Tr.)	30,0	●
Feta (Schafskäse, 45 % Fett i. Tr.)	18,8	●
Fontina (45 % Fett i. Tr.)	30,0	●
Frischkäse, körnig (20 % Fett i. Tr.)	4,0	●
Frischkäse (50 % Fett i. Tr.)	24,0	●
Frischkäse (60 % Fett i. Tr.)	28,0	●
Gorgonzola (48 % Fett i. Tr.)	26,0	●
Gouda (40 % Fett i. Tr.)	22,3	●
Greyerzer (45 % Fett i. Tr.)	32,2	●
Gruyère (45 % Fett i. Tr.)	32,2	●
Harzer Käse (mager)	0,7	●
Havarti (50 % Fett i. Tr.)	25,0	●
Joghurt, natur (1,5 % Fett)	1,5	●
Joghurt, natur (3 % Fett)	3,5	●
Joghurt, natur (mager)	0,1	●
Kefir (3,5 % Fett)	3,5	●
Kondensmilch (10 % Fett, 1 TL)	0,5	⚡
Kondensmilch (4 % Fett, 1 TL)	0,2	⚡
Latte macchiato	3,5	●
Leerdamer (45 % Fett i. Tr.)	27,6	●
Leerdamer, leicht (28 % Fett i. Tr.)	15,0	●
Limburger (20 % Fett i. Tr.)	19,7	●
Limburger (40 % Fett i. Tr.)	9,0	●

Lebensmittel	Fettgehalt (in g/100g)	Trennkostgruppe
		● = Eiweiß ● = Kohlenhydrate ● = neutral
Manchego (50 % Fett i. Tr.)	36,0	●
Margarine	80,0	●
Margarine, Diät	80,0	●
Margarine, Halbfett	40,0	●
Mascarpone (mind. 80% Fett i. Tr.)	47,5	●
Milch (3,5 % Fett)	3,5	●
Milch (3,8 % Fett)	3,8	●
Milch (1,5 % Fett)	1,5	●
Milch (mager)	0,1	●
Milchkaffee	3,5	●
Molke	0,2	●
Mozzarella, Büffel (45 % Fett i. Tr.)	16,0	●
Mozzarella, Kuh (45 % Fett i. Tr.)	20,1	●
Parmesan	25,8	●
Parmesan, gerieben (1 EL)	2,5	●
Pecorino	30,0	●
Pecorino, gerieben (1 EL)	3,0	●
Provolone (50 % Fett i. Tr.)	28,9	●
Pyrenäenkäse (50 % Fett i. Tr.)	29,0	●
Quark (20 % Fett)	5,1	●
Quark (40 % Fett)	11,4	●
Quark (mager)	0,3	●
Raclette (48 % Fett i. Tr.)	28,0	●
Räucherkäse (50 % Fett i. Tr.)	30,0	●
Ricotta (30 % Fett i. Tr.)	16,0	●
Romadur (40 % Fett i. Tr.)	20,0	●
Romadur (60 % Fett i. Tr.)	34,7	●
Roquefort (55 % Fett i. Tr.)	32,8	●
Saure Sahne (10% Fett, 1 EL)	1,0	●
Saure Sahne (24 % Fett, 1 EL)	2,4	●
Sbrinz (48 % Fett i. Tr.)	33,0	●

DIE TRENNKOST-TABELLE

Lebensmittel	Fettgehalt (in g/100g)	Trennkostgruppe ● = Eiweiß ● = Kohlenhydrate ● = neutral
Scheibletten (20% Fett i. Tr.)	2,2	●
Scheibletten (45% Fett i. Tr.)	4,6	●
Schichtkäse (10% Fett i. Tr.)	2,4	●
Schichtkäse (20% Fett i. Tr.)	5,0	●
Schichtkäse (40% Fett i. Tr.)	11,0	●
Schlagsahne (1 EL)	3,1	●
Schmelzkäse (30% Fett i. Tr.)	13,0	●
Schmelzkäse (30% Fett i. Tr., 1 Portionsecke/ca. 30 g)	3,9	●
Schmelzkäse (40% Fett i. Tr.)	20,0	●
Schmelzkäse (40% Fett i. Tr., 1 Portionsecke/ca. 30 g)	6,0	●
Schmelzkäse (60% Fett i. Tr.)	50,0	●
Schmelzkäse (60% Fett i. Tr., 1 Portionsecke/ca. 30 g)	15,0	●
Steppenkäse (45% Fett i. Tr.)	25,0	●
Tête de Moine (50% Fett i. Tr.)	32,0	●
Tilsiter (30% Fett i. Tr.)	16,0	●
Tilsiter (50% Fett i. Tr.)	28,0	●
Trappistenkäse (50% Fett i. Tr.)	30,0	●
Weinkäse (45% Fett i. Tr.)	23,0	●
Westberg (45% Fett i. Tr.)	27,6	●
Westlight (30% Fett i. Tr.)	18,5	●
Ziegenfrischkäse (45% Fett i. Tr.)	15,0	●
Ziegenweichkäse (45% Fett i. Tr.)	22,5	●

Fleisch, Wurst & Co.

Fleisch ist eiweißreich. Da es übersäuert, sollte es jedoch nur in kleinen Portionen und nicht täglich gegessen werden. Am besten bereitet man es fettarm zu. Zu bevorzugen ist mageres, helles Fleisch, z.B. Geflügel. Rotes Fleisch, also z.B. Schweine- und Rindfleisch, wirkt entzündungsfördernd. Wegen ihres hohen Fettanteiles sollte man Wurst nur in kleinen Mengen genießen.

Lebensmittel	Fettgehalt (in g/100g)	Trennkostgruppe
		● = Eiweiß ● = Kohlenhydrate ● = neutral
Bierschinken, Pute	10,0	●
Bierschinken, Schwein	11,4	⚡
Blutwurst	29,0	⚡
Bockwurst	25,3	⚡
Bratwurst, Kalb	25,0	●
Bratwurst, Schwein	28,8	⚡
Bratwurst, Truthahn	15,0	●
Bündner Fleisch	10,0	●
Cabanossi	30,0	⚡
Cervelatwurst	43,2	●
Corned Beef	6,0	●
Debreziner (Brühwurst)	30,0	⚡
Ente	17,2	●
Fleischkäse	30,4	●
Fleischwurst (Lyoner)	28,5	⚡
Frankfurter Würstchen	24,4	⚡
Gans	31,0	●
Geflügelfond	2,0	●
Geflügelleberwurst	36,7	●

DIE TRENNKOST-TABELLE

Lebensmittel	Fettgehalt (in g/100g)	Trennkostgruppe
		● = Eiweiß ● = Kohlenhydrate ● = neutral
Geflügelschinkenwurst	4,8	●
Gelatine (6 Blatt)	–	●
Gelbwurst	32,7	●
Hackfleisch	20,0	●
Hühnchen	9,6	●
Hühnchen, Brustfilet	1,0	●
Hühnchen, Leber	4,7	●
Hühnchen, Keule, ohne Haut	2,4	●
Jagdwurst	16,2	●
Kalb, Brust	6,4	●
Kalb, Filet	1,4	●
Kalb, Hackfleisch	1,9	●
Kalb, Haxe	1,6	●
Kalb, Keule	1,6	●
Kalb, Kotelett	3,1	●
Kalb, Roulade	2,4	●
Kalb, Schnitzel	1,8	●
Kalb, Steak (mager)	1,6	●
Kalb, Zunge	6,2	●
Kalbsleberwurst	36,7	●
Krakauer	23,3	⚡
Lamm, Brust	28,0	●
Lamm, Filet	3,4	●
Lamm, Keule	18,0	●
Lamm, Kotelett	32,0	●
Lamm, Lende	13,2	●
Lamm, Schnitzel	6,1	●
Landjäger	26,7	●
Leberkäse	30,4	●
Leberpastete	28,6	⚡
Leberwurst, Schwein, fein	40,0	⚡
Leberwurst, Schwein, grob	29,2	⚡
Leberwurst, Schwein, mit Trüffel	28,0	⚡
Lyoner (Fleischwurst)	28,5	⚡

Lebensmittel	Fettgehalt (in g/100g)	Trennkostgruppe
		● = Eiweiß ● = Kohlenhydrate ● = neutral
Mettwurst	37,2	⚡
Mortadella	32,8	●
Mortadella, mit Pistazien	34,0	●
Parmaschinken	6,0	●
Prosciutto di San Daniele, roh/ geräuchert	6,0 5,0	●
Prosciutto di San Daniele, gekocht		●
Putenbrust, geräuchert	3,3	●
Puter, jung	6,8	●
Puter, jung, Brustfilet	1,0	●
Puter, jung, Keule	3,6	●
Puter, jung, Schnitzel	0,8	●
Rind, rohes Filet (Carpaccio)	4,0	⚡
Rind, Filet	4,0	●
Rind, Hack	14,0	●
Rind, Hochrippe (Rostbraten)	8,0	●
Rind, Hüfte	5,5	●
Rind, Keule	7,1	●
Rind, Leber	2,1	●
Rind, Nuss	2,8	●
Rind, Ochenschwanz	11,5	●
Rind, Roastbeef (Lende)	4,5	●
Rind, Roulade (mager)	3,0	●
Rind, Schulter	8,8	●
Rind, Steak (mager)	1,9	●
Rind, Suppenfleisch (Brust)	13,6	●
Rind, Tafelspitz	12,2	●
Rind, Tatar/roh	4,0	⚡
Rind, Zunge	15,9	●
Rindersaftschinken	3,3	●
Rindersalami	16,7	●
Rostbratwurst (Thüringer)	28,8	⚡
Salami, deutsch	33,0	●
Salami, Mailänder Art	33,3	●
Salami, Neapolitaner Art	28,0	●

DIE TRENNKOST-TABELLE

Lebensmittel	Fettgehalt (in g/100g)	Trennkostgruppe
		● = Eiweiß ● = Kohlenhydrate ● = neutral
Schinken, roh/geräuchert	26,7	⚡
Schinken, gekocht	12,8	⚡
Schinken, San Daniele, roh/geräuchert	6,0	⚡
Schinken, San Daniele, gekocht	5,0	⚡
Schinkenspeck, roh/geräuchert	35,0	⚡
Schwein, Bauch, gegart	21,1	⚡
Schwein, Eisbein	12,2	⚡
Schwein, Filet	2,0	⚡
Schwein, Kamm (Nacken)	13,8	⚡
Schwein, Kasseler	17,0	⚡
Schwein, Kotelett	7,6	⚡
Schwein, Leber	4,5	⚡
Schwein, Mett	27,5	⚡
Schwein, Roulade	1,9	⚡
Schwein, Schnitzel	1,9	⚡
Schwein, Spanferkel	7,0	⚡
Schwein, Steak	9,6	⚡
Speck, durchwachsen	65,0	⚡
Speck, Südtiroler	35,0	⚡
Suppenhuhn	20,3	●
Teewurst	40,0	●
Truthahn, jung	6,8	●
Truthahn, jung, Brustfilet	1,0	●
Truthahn, jung, Keule	3,6	●
Truthahn, jung, Schnitzel	0,8	●
Weinbergschnecken	1,0	●
Weißwurst	27,0	●
Wiener Würstchen	24,4	⚡
Wild, Fasan	6,6	●
Wild, Flugente	17,2	●
Wild, Hase	3,0	●
Wild, Hirsch	3,3	●
Wild, Kaninchen	7,6	●
Wild, Perlhuhn	7,0	●
Wild, Reh, Rücken	3,6	●
Wild, Reh, Schlegel	1,3	●
Wild, Wachtel	2,3	●
Wild, Wildschwein	3,4	●