

## 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!*