

Gundry-Style YES-Liste

(gelbe Markierung = Anbau / Ernte in Deutschland möglich)

Öle

Leinöl ^{1 2 3}
Walnussöl ^{1 2 3}
Shiso-Öl (Perilla) ^{1 2 33}
Hanföl ^{1 3}
Leindotteröl ^{1 2 3}
Zedernöl ^{1 2 3}
Olivenöl ³³
Kokosöl ³³
Macadamiaöl ^{1 2 33}
MCT-Öl ^{1 2 33}
Avocadoöl ^{1 2 3}
Algenöl ^{1 2 3}
Sesamöl ^{1 3}
Rotes Palmöl ³
Reiskleieöl ³
Lebertran ^{2 3}
Omega3Fischölkapseln ^{2 3}

Süßmittel

Stevia / -Blätter ^{1 3}
Yacon ³
Honig (max 1TL/Tag)
Inulin ^{1 3}
Luo han guo ³
Erythriol ³
Xylitol ³

Nüsse und Samen

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

Oliven ³

alle

Dunkle Schokolade

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

Essig ^{1 2 3}

Alle ohne Zuckerzusatz

Kräuter und Gewürze

Alle ^{1 2 3} ohne chili pfeffer
Senf ^{1 2 3}
frischer sw-Pfeffer ^{1 2 3}
Meersalz ^{1 2 3}
Miso ³

Mehle

Mandel ³
Haselnuss ³
Marone ³
Erdmandeln ³
Traubenkern ³
Süßkartoffel ³
Leinsamen ³
Zedernuss ³
Kokos ³
Sesam ³
Maniok ³
grüne Banane ³
Pfeilwurzel ³

Nudeln

Pasta Slim ³
Shirataki Nudeln ³
Kelp-Nudeln ³
Miracle noodles ³
Süßkartoffel-Nudeln ³

Milchprodukte

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

Wein (170ml/Tag)

rot ³

Alkoholika

(30gr am Tag)
(15gr am Tag) ³

Fisch NUR wildgefangenen

(120gr am Tag) ²
(60 bis 120gr am Tag inkl. Fleisch) ³
Weißfisch (Maränen/Karpfen) ^{1 2 33}
Muscheln ^{1 2 33}
Makrele ^{1 2 33}
Hering ^{1 2 33}
Forellenbarsch ^{1 2 33}
Alaska Heilbutt ^{1 2 33}
Alaska Lachs ^{1 2 33}
Garnele ^{1 2 33}
Krabbe ^{1 2 33}
Hummer ^{1 2 33}
Tintenfisch ^{1 2 33}
Auster ^{1 2 33}
Sardinen ^{1 2 33}
Sardellen ^{1 2 33}
Thunfisch ^{1 33}

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 ²
Kirschpflaume
Indianerbanane
Koreakirsche
Mispel
Sanddorn
Weißdorn
Quitte
Avocado ^{1 3}
Bananen (grün) ^{2 3}
Citrus (keine Säfte)
Zitronensaft ^{1 2}
Datteln ²

Gemüse

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

Portulak ³
Shiso ³
Algen (Nori) ^{1 3}
Seetang (Kelp) ^{1 3}
Kaktusfrucht (Opuntie) ³
Palmherzen ³
Leguminosen*
Kichererbsen*
Hummus*
Linsen*
Ackerbohne*

Getreide

Hirse ^{2 3}
Sorghumhirse ^{2 3}
weißer Basmati-Reis (wenig)*

Resistente Stärke (in moderater Menge)

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

Weidetier-Geflügel

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

Fleisch vom Weidetier

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

Pflanzliches „Fleisch“

Quorn (glutenfreies Pilzmyzel)
(bei Edeka + Rewe fragen)
in D nur eine Sorte empfehlenswert:
vegetarisches-geschnetzeltes ^{1 3}
Hanf-Tofu ^{1 3}
Tempeh (nur getreidefrei) ^{1 3}

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) ^{1 2 3}
Kräutertee ^{1 2 3}
Grüntee ^{1 2 3}
Schwarztee ^{1 2 3}
Kaffee (mit + ohne Koffein) ^{1 2 3}

¹ in den ersten 3 Tagen empfohlen

² erste 6 Wochen

³ Keto-Programm bei schweren Krankheiten

³³ wertvoller als ³

* NUR mit Dampfdruckkochtopf!

Texte in kursiv ergänzt durch

Konstantin Kirsch

Alle Angaben ohne Gewähr!