

Die 3 TRENNKOST- Berge

Es gibt zahlreiche, sehr ausführliche aber daher häufig auch unübersichtliche und verwirrende Tabellen für die Zuordnung der 3 Nahrungsgruppen in der TRENNKOST. Wir möchten an dieser Stelle vermitteln, dass die Kriterien für das Trennen einfach und logisch nachvollziehbar sind, wenn man verstanden hat, dass sich die Trennungsregeln nach der Inanspruchnahme der Vorverdauungsprozesse im Verdauungstrakt richten und weniger nach dem tatsächlichen Gehalt an Eiweiß oder Kohlenhydraten.

Eiweißberg	Neutraler Berg	Kohlenhydratberg
<p>Alles vom Tier: Frischfleisch, Fleischprodukte, Wurstwaren, frischer Fisch und alle Fischprodukte ...die durch Kochen, Backen, Braten und heiß Räuchern weiter verarbeitet wurden.</p> <p>Eier</p> <p>Sojaprodukte</p>	<p>Ausnahmen bei den Eiweißen: Rohe Fleischprodukte (Mett, luftgetrockneter Schinken, luftgetrocknete Salami, Tartar, Cervelatwurst)</p> <p>rohe Fischprodukte (z.B. Matjes, Räucherlachs, Kaviar)</p> <p>Tofu (Sojakäse)</p>	<p>Alles aus Getreide: Brot, Nudeln, Reis, Hirse, Stärkemehle, etc.</p> <p>Kuchen: Hefeteig, Mürbeteig, Rührteig, etc. (aber ohne Obstbelag!) (möglichst nur mit Eidotter ohne Eiweiß gebacken) Pizza vegetarisch belegt</p>
<p>Ausnahmen beim Gemüse: Tomaten erhitzt oder in großen Mengen, z.B. als Salat (weil tendenziell sauer)</p>	<p>Gemüse, Kräuter, Gewürze: alle Gemüsesorten, Pilze, Keime, Sprossen, Kleie, alle Küchenkräuter und Gewürze</p> <p>Fette: Alles Ölige und Fettige, Eidotter, Nüsse, Ölsaaten, Ölfrüchte.</p>	<p>Ausnahmen beim Gemüse: Kartoffeln, Grünkohl, Schwarzwurzeln (weil stärkehaltig)</p>
<p>Obst: Alles Fruchtige, Obstige und Saure</p> <p>Getränke: Obst, Fruchtsäfte, Wein, Sekt, Essig, Früchtetee</p> <p>Zum Süßen: Birnen-dicksaft, Apfeldicksaft</p>	<p>Ausnahmen bei Obst: Honigmelone, Papaya, Heidelbeeren,</p> <p>Getränke: Schwarztee, Grüner Tee, Kräutertees, Getreidekaffees, Bohnenkaffee, Schnäpse in kleinen Mengen</p> <p>Zum Süßen: Agavendicksaft</p>	<p>Ausnahmen bei Obst: Bananen, Datteln, Feigen, auch getrocknet</p> <p>Getränke: Bier, Bananensaft,</p> <p>Zum Süßen: Zucker, Ahornsirup, Reismalz,</p>
<p>Milch: Frischmilch (Vollmilch, fettarme Milch, H-Milch)</p>	<p>Frischmilchprodukte: alle Frischmilchprodukte (Quark, Yoghurt, Kefir, Buttermilch, Sahne, Frischkäse, Mozzarella etc.) Schafs- und Ziegenmilchprodukte</p>	

