

## die 100 lebensmittel

# des dr. dukan

### Fleisch und Innereien

1. Rumpsteak
2. Filetsteak
3. Sirlloinsteak
4. Roastbeef
5. Rumpsteak
6. Rinderzunge
7. Bresaola
8. Kalbschnitzel
9. Kalbskotelett
10. Niere
11. Kalbsleber
12. Magerer Schweineschinken
13. Geflügelschinken/geräucherte Truthanbrust
14. Fettreduzierter Bacon
15. Wild (Reh, Hirsch, Fasan, Rebhuhn, Wildhase, Moorhuhn)
16. Kaninchen, Hase

### Fisch

17. Loup de mer
18. Dorsch/Kabeljau
19. Surimi
20. Kliesche/Rotzunge
21. Seezunge
22. Meeräsche
23. Schellfisch
24. Seehecht
25. Heilbutt
26. Hering
27. Makrele
28. Seeteufel
29. Scholle
30. Seelachs/Köhler
31. Regenbogenforelle/Lachsforelle
32. Rotbarbe
33. Lachs
34. Räucherlachs
35. Sardinen
36. Seebrasse
37. Rochen
38. Schwertfisch
39. Tunfisch
40. Steinbutt
41. Merlan
42. Kaviar

### Meeresfrüchte

43. Calamari (nicht frittiert!), Tintenfisch
44. Muscheln
45. Herzmuscheln
46. Taschenkrebs
47. Flusskrebs
48. Kaisergranat
49. Hummer
50. Gambas
51. Miesmuscheln und Vongole
52. Austern
53. Garnelen
54. Jakobsmuscheln
55. Shrimps
56. Meerschnecken

### Geflügel

57. Hähnchen
58. Stubenküken
59. Hühnchenleber
60. Perlhuhn
61. Strauß
62. Taube
63. Wachtel
64. Truthahn/Pute

### Eier

65. Hühnereier
66. Wachteleier

### Milchprodukte

67. Hüttenkäse
68. Frischkäse Magerstufe
69. Fettfreier griechischer Joghurt
70. Quark Magerstufe/fettfreier Joghurt (auch mit Aspartam und Früchten gesüßt)
71. Entrahmte Milch

### Proteinhaltige pflanzliche Produkte

72. Tofu

### Gemüse

73. Artischocken
74. Spargel
75. Auberginen
76. Rote Beete
77. Brokkoli/Brokkoli Sprossen
78. Alle Sorten Kohl (Rotkohl, Weisskohl, Wirsing, Rosenkohl, Kohlrabi...)
79. Karotten
80. Sellerie/Stangensellerie
81. Chicorée
82. Zucchini
83. Gurken
84. Fenchel
85. Bohnen/Brechbohnen/Zuckerschoten
86. Lauch
87. Pilze
88. Zwiebeln
89. Palmenherzen
90. Paprika
91. Kürbis
92. Rettich, Radieschen
93. Rhabarber
94. Salat (Blattsalat, Eisbergsalat, Rucola, Wasserkresse, Alfalfa...)
95. Sojabohnen und Sojasprossen
96. Spinat
97. Steckrüben
98. Mangold
99. Tomaten
100. Teltower Rübchen

Die Diät nach Dr. Dukan ist eine Low-Carb. Diese 100 Lebensmittel dürfen in den späteren Phasen der Diät unbegrenzt gegessen werden.

Mehr Infos zur Dukan Diät unter:

[www.umstellung.info](http://www.umstellung.info)