

# Die Ampel-Listen – was Sie genießen können und was Sie meiden müssen

Auf den folgenden Seiten finden Sie die Nahrungsmittel, aus denen Sie sich Ihre Ernährung zusammenstellen können. **Dabei gilt die Ampel-Regel:**

## Grüne Liste

! Diese Nahrungsmittel können Sie **ohne Bedenken** in üblichen Portionsgrößen essen und in Rezepten und Tagesplänen beliebig gegen andere Lebensmittel der „Grünen Liste“ austauschen.

## Gelbe Liste

! Auf der gelben Liste sind Beeren, Obst, Nüsse und Gemüsesorten aufgeführt, die Sie während der Ernährung nach dem Coy-Prinzip **begrenzt essen** dürfen.

## Rote Liste

! Die rote Liste enthält Nahrungsmittel und Getränke, die Sie **unbedingt meiden** müssen. Ihr hoher Zucker- bzw. Kohlenhydratanteil macht sie gänzlich ungeeignet.

## Grüne Liste

! *Bestens geeignet* für die Ernährung nach dem Coy-Prinzip sind alle folgenden Nahrungsmittel – wählen Sie, ganz nach Ihrem Geschmack, aus dieser reichhaltigen Palette:

### Gemüse und Gemüseprodukte

Algen  
Artischocken  
Auberginen  
Avocado  
Blumenkohl  
Bohnen, grün  
Brokkoli  
Chinakohl  
Fenchel  
Frühlingszwiebeln  
Grünkohl  
Knoblauch  
Kohlrabi  
Kresse  
Lauch  
Mangold  
milchsauer vergorene Gemüse (z.B. Rote Beete)  
Oliven  
Paprika  
Pastinake  
Petersilie  
Radichio

Radieschen  
Rettich  
Rhabarber  
Rosenkohl  
Rotkohl  
Salat-Gurken  
Sauerkraut  
Schwarzwurzeln  
Sellerie  
Spargel  
Spinat  
Sprossen (außer Kichererbsen, Soja)

Tomaten  
Topinambur  
Weiße Rüben  
Weißkohl  
Wirsing  
Zucchini  
Zwiebeln

### Salate

Brunnenkresse  
Chicorée  
Eisbergsalat  
Endivien

Feldsalat  
Kopfsalat  
Römischer Salat  
Rucola

### Pilze

Austernpilze  
Champignon  
Pfifferling  
Shitake  
Steinpilz

### Kräuter & Gewürze

alle

### Fisch, Meeresfrüchte

Aal  
Forelle  
Garnele  
Hai  
Heilbutt  
Hering<sup>1</sup>  
Hummer

Kabeljau  
Karpfen  
Krebisfleisch  
Lachs (Wild-)<sup>1</sup>  
Makrele<sup>1</sup>  
Muschel  
Rotbarsch  
Sardine<sup>1</sup>  
Schellfisch  
Scholle  
Schwertfisch  
Seezunge  
Thunfisch<sup>1</sup>  
Tintenfisch, natur  
Zander

### Fleisch & Wurst<sup>2</sup>

Bratenaufschnitt  
Ente  
Gans  
Hase  
Hirsch  
Huhn  
Kalb  
Kaninchen  
Lamm

Pute / Truthahn  
 Reh  
 Rind  
 Salami ohne Zucker  
 Schinken, roh  
 Schwein  
 Straussenfleisch  
 Wildschwein  
 Wildvögel  
 Wurst ohne Zucker  
 Ziege

### Milchprodukte

Crème fraîche  
 Quark  
 Schlag Sahne  
 Schmand

### Käse<sup>3</sup>

Bergkäse  
 Camembert  
 Edamer/Gauda  
 Emmentaler  
 Feta  
 Frischkäse

Handkäse  
 Hüttenkäse  
 Mascarpone  
 Mozzarella  
 Parmesan  
 Schafkäse  
 Ziegenkäse

### Fette + Öle

Butter  
 Hanföl  
 Kokosnussöl  
 Leinöl  
 Magarine, ungehärtet  
 Olivenöl  
 Rapsöl  
 Traubenkernöl  
 Walnußöl

### Bindemittel

Agar-Agar  
 Gelatine  
 Guakernmehl  
 Johannisbrotkernmehl

### Süßungsmittel

z. B. Stevia<sup>4</sup>

### Eier

Hühnerei

### Getränke

Diät-Bier (1 g KH/100ml)  
 Grüner Tee

Kaffee z.B.Schonkaffee  
 Rotwein (trocken, auch alkoholfrei)

### Sonstiges

Essig  
 Ingwer, ger. Mengen  
 Leinsamen  
 Mohn  
 Sojasoße  
 Tofu  
 Zitrone

<sup>1</sup> hoher Gehalt an Omega-3-Fettsäuren

<sup>2</sup> Fleisch, möglichst Bioqualität, möglichst wenig verarbeitete Fleischprodukte wie Wurst. Ohne Zusatz von Zucker oder Nitrit-Pökelsalz!

<sup>3</sup> Käserinde (insbesondere von Rohmilchkäse) soll nicht verzehrt werden!  
 Schimmelkäse wie Roquefort sind bei eingeschränkter Immunabwehr nicht zu empfehlen!

<sup>4</sup> Stevia ist eine aus Lateinamerika stammende Pflanze, die zu keiner Erhöhung des Blutzuckers führt. Sie hat die 300-fache Süßkraft von Zucker, ihm gegenüber aber einen Eigengeschmack und ist in Deutschland erhältlich, aber nicht als Lebensmittel zugelassen. Sie wurde jedoch von der Expertenkommission FAO der WHO bis zu einer gewissen Höchsteinnahmemenge als unbedenklich eingestuft.

## Gelbe Liste



Diese Nahrungsmittel dürfen Sie in *geringen Mengen* genießen. Achten Sie darauf, dass alle Produkte roh und ungezuckert sind! Die angegebenen Portionen enthalten *je 5 g Kohlenhydrate*.

### Gemüse

---

85 g	Karotten, roh
35g	Kartoffel, gebraten (Nicola)
100 g	Kürbis
30 g	Linsen, gegart
85 g	Rote Beete, gekocht

35 g	Mango
50 g	Orangen
200 g	Papaya
55 g	Pfirsiche
45 g	Pflaumen
80 g	Preiselbeeren
60 g	Stachelbeeren
60 g	Wassermelone

### Beeren, Obst

---

40 g	Ananas
40 g	Apfel
55 g	Aprikose
40 g	Birne
80 g	Brombeeren
80 g	Erdbeeren
30 g	Granatapfel
60 g	Grapefruit
55 g	Heidelbeeren
90 g	Himbeeren
75 g	Holunder (nicht roh)
80 g	Honigmelonen
65 g	Johannisbeeren, rot
50 g	Kirschen, sauer
45 g	Kiwi
45 g	Mandarinen

### Nüsse

---

50 g	Erdnüsse
45 g	Haselnüsse
80 g	Kokosnuss Raspeln
35 g	Macadamia
120 g	Mandeln
140 g	Paranüsse
110 g	Pecannüsse
60 g	Pinienkerne
50 g	Sesam frisch
45 g	Walnüsse

### Süßungsmittel

---

7 g	Agavendicksaft (Enthält 14g Glukose und 55g Fruktose/100g)
-----	--



*Meiden* Sie unbedingt diese Nahrungsmittel

### Nahrungsmittel

Amaranth  
 Bananen  
 Bohnen, rot  
 Bohnen, weiß  
 Brezel  
 Brot  
 Brötchen  
 Buchweizen  
 Cashewnüsse  
 Cerealien  
 Chips  
 Cornflakes  
 Datteln  
 Dinkel  
 Erbsen  
 Feigen  
 Fertiggerichte  
 Fruchtjoghurt  
 Fruchtquark  
 Gebäck  
 Getreideprodukte  
 Hirse  
 Honig  
 Invertzucker

Kartoffelbrei  
 Kartoffeln, gekocht  
 Kichererbsen  
 Knäckebrot  
 Kuchen  
 Mais  
 Marmelade  
 Mehl (auch Vollkorn)  
 Mehlspeisen  
 Müsli  
 Nudeln  
 Popcorn  
 Pudding  
 Quinoa  
 Reis  
 Rosinen  
 Salztangen, -gebäck  
 Schmelzkäse  
 Schokolade mit weniger  
 als 70 % Kakao  
 Semmelbrösel (Panade!)  
 Sirup  
 Sossen, angedickt  
 Stärke  
 Suppen, angedickt  
 Süßigkeiten

Tortilla  
 Trockenfrüchte  
 Weintrauben  
 Weißbrot  
 Zucker

### Getränke

Alkohol (Ausnahme:  
 1 Glas Rotwein, trocken)  
 Bier  
 Fruchtnektar  
 Gemüse-Säfte  
 Likör  
 Limonaden  
 Milch  
 Obstsäfte, unverdünnt  
 Schnaps  
 Tee, gezuckert

### Allgemein

gesüßte Dosenprodukte  
 gesüßte Lebensmittel  
 pürierte Suppen  
 püriertes Gemüse