

Erlaubte Lebensmittel

Für den Erfolg der hCG Diät ist es extrem wichtig nur die erlaubten Lebensmittel und Getränke zu verwenden. Unbedingt drauf achten!

Über die Jahre habe ich immer wieder erlebt, dass es vielen Menschen schwerfällt sich an die vorgegeben Lebensmittel zu halten. Immer wieder kommen Fragen, ob nicht dieses oder jenes Lebensmittel nicht auch erlaubt ist. Die Zubereitung sollte fettfrei sein. Also kein Öl, Butter oder andere Fette. Für das Braten ohne Öl und Fett eine beschichtete Teflonpfanne verwenden. Das Garen in einer Alufolie oder einem

Römertopf. Einige Blogleser verwenden auch kleine Mengen Mineralwasser zum Braten.

Für die speziellen Süßungsprodukte und eine fettfreie und zuckerfreie Gemüsebrühe findest du Empfehlungen in meiner genutzten Produktliste auf meinem Blog:

<https://www.hcg-diaet-buch.de/produkte/>

Milchprodukte

Geeignete Lebensmittel	Kalorien pro 100 g
Fettarme Milch (0,1 - 1,5 %)	ca. 33 - 45
Magerquark (Magerstufe)	ca. 55
Hüttenkäse (mager)	ca. 65 - 100
Eier als Omelette (2 Eiweiß und 1 Eigelb)	
Joghurt (Magermilch)	ca. 40

Süßungsmittel

Geeignete Süßungsmittel	Kalorien pro 100 g
Erythritol	0
Stevia (zuckerfrei)	0
Saccharin (Für Kaffee)	0

Geflügel

Geeignete Lebensmittel	Kalorien pro 100 g
Putenbrust	104
Hähnchenbrust	102
Putenschnitzel	145
Putengeschnetzeltes	116
Hähnchengeschnetzeltes	128

Obst & Früchte

Geeignete Lebensmittel	Kalorien pro 100 g
Erdbeeren	29
Apfel (sauer)	46
Grapefruit	42
Orangen	47
Heidelbeeren	44

Salat & Gemüse

Geeignete Lebensmittel	Kalorien pro 100 g
Blatt-Spinat	22
Tomaten	18
Zucchini	19
Spargel	13
Paprika	35
Kopfsalat	14
Eisbergsalat	13
Champignons	16
Auberginen	20
Mangold	21
Chinakohl	16
Zwiebeln	28
Frühlingszwiebeln	42
Fenchel	18
Kohlrabi	28
Radieschen	17
Chicoree	20
Weißkohl	25
Grünkohl	45
Rotkohl	23
Salatgurke	12
Stangensellerie	21
Rucola	27
Shitake	34

Fisch & Meeresfrüchte

Geeignete Lebensmittel	Kalorien pro 100 g
Weißer, fettarmer Fisch	ca. 110
Kabeljau	78
Heilbutt	103
Barsch	95
Seezunge	85
Zander	84
Hecht	112
Dorade	114
Thunfisch	96
Garnelen	71
Scampi	69
Krabben	87
Austern	72
Tintenfischringe	46

Fleisch - Rind & Co.

Geeignete Lebensmittel	Kalorien pro 100 g
Rinderfilet	162
Rindersteak	132
Tatar vom Rind	111
Mageres Rindfleisch	121
Rinderhackfleisch (mager)	198
Roastbeef	120
Bündnerfleisch	201
Kalbsschnitzel	98
Kalbsfilet	100
Schweinefilet	116
Schweineschnitzel (mager natur)	179

Gewürze

Geeignete Gewürze	Kalorien pro 100 g
Salz	0
Pfeffer	285
Essig, Apfelessig	21
Balsamico-Essig (zuckerfrei)	ca. 90
Dijon-Senf	ca. 150
Knoblauch	142
Basilikum	41
Paprika	282
Curry	319
Sojasoße	113
Meerrettich	60
Petersilie	52
Thymian	47
Majoran	46
Gemüsebrühe (zuckerfrei und fettfrei) Meine Empfehlung siehe Produkte auf meinem Blog	ca. 5 (zubereitet pro 100 ml)
Zitronensaft	37
Sambal Oelek (zuckerfrei)	44

... und noch einige mehr. Dr. Simeons schreibt in seinen Ausführungen zur hCG Diät: "und weitere Gewürze...". Kräuter etc. sollten also kein Problem sein.

Getränke, Tee & Kaffee

Geeignete Getränke	Kalorien pro 100 g
Stilles Wasser	0
Mineralwasser	0
Tee	0
Schwarzer Tee	0
Mate Tee	0
Grüner Tee	0
Kräutertee	0
Wu-Long-Tee (Oolong Tee)	0
Kaffee	0

Infos zum Download

Erlaubte Lebensmittel

Die Liste der erlaubten Lebensmittel kannst du auch auf meinem Blog als PDF-Datei für unterwegs herunterladen.



<https://www.hcg-diaet-buch.de/erlaubte-lebensmittel/>

**Quelle: <http://www.hCG-Diaet-Buch.de>
Die Liste ist ein Auszug aus meinem Buch
Erfolgreiche hCG Diät leicht gemacht - Zur
Wunschfigur mit der Stoffwechseldiät**