

# NOVO



Für Ihre Vitalität

Einführung in das NOVO-Programm  
Eine Schritt für Schritt-Anleitung





# Inhaltsverzeichnis

<b>Bevor Sie anfangen</b>	<b>4</b>	<b>Phase 2: Was nun? Wiedereinführung</b>	<b>17</b>
Einführung	4	Was ist zu tun?	17
Medizinischer Hintergrund	4	Candida	18
Die insulinausgleichende Ernährung nach NOVO	6	Anti-Candida-Diät	19
Der Glykämische Index oder: Die Insulinreaktion	6	Candida & die Wiedereinführung von Lebensmitteln	22
Wie benutze ich dieses Handbuch?	6	Nahrungsergänzungsmittel	24
Hintergrund des Tests	6	FAQs	25
Allergien und der NOVO-Test	7	Informationen über die getesteten Lebensmittel	32
Wie funktioniert NOVO?	7	Getreide	32
Ursachen einer porösen Darmwand	7	Milchprodukte	33
Ergebnisinterpretation	7	Fleisch	33
Die Grüne Liste	7	Gemüse	34
Die Rote Liste (Störerliste)	7	Fisch und Meeresfrüchte	36
Schwangerschaft und Stillzeit	7	Obst	37
Medikamente/verordnete Diäten	7	Kräuter und Gewürze	38
		Nüsse und Samen	39
		Süßstoffe	40
<b>Vorbereitung</b>	<b>8</b>	Verschiedenes	40
1. Ernährungsplan	8	Rezeptanregungen	42
2. Abwechslung	8	Kaiserlich frühstücken	42
3. Die Einkaufsliste	8	Königlich mittagessen	44
Was ist mit dem Rest der Familie?	8	Einfach abendessen	46
Schreiben Sie ein Mahlzeitentagebuch	9	Frische Salate	47
Nützliche Hinweise	9	Kleine Speisen-Snacks und Fladen	48
Übliche Fallen	10	Süße Gaumenfreuden	49
Alkohol	10	Schmackhafte Suppen	50
Nicht getestete Lebensmittel	11	Die feine Kunst des Würzens	51
NOVO und die Gewichtsabnahme	11	Brotbacken leicht gemacht	53
Auswärts essen	11	Fette und Öle	56
Bei Freunden essen	11	Alternativen	57
Aktiver leben	12	Glykämischer Index von Kohlenhydraten	58
Warum ist Bewegung so wichtig?	12		
		<b>Impressum</b>	<b>60</b>
<b>Phase 1: Wie fange ich an?</b>	<b>14</b>		
Was ist zu tun?	14		
Nebenwirkungen	14		
Was können Sie erwarten?	14		
Wann bekomme ich Ergebnisse zu sehen?	15		
Keine oder unbefriedigende Ergebnisse	15		
Nicht aufgeben	15		

## Bevor Sie anfangen

### EINFÜHRUNG

Willkommen bei NOVO und herzlichen Glückwunsch, dass Sie diesen ersten wichtigen Schritt für ein gesundes und vitales Leben getan haben. Sobald Sie Ihre Ergebnisse erhalten haben, werden Sie sich mit Sicherheit fragen, was jetzt zu tun ist. Machen Sie sich keine Sorgen! Denn alles, was Sie wissen müssen, finden Sie in diesem Handbuch. Bitte nehmen Sie sich die Zeit, es zu lesen.

Eigentlich träumt jeder Mensch davon, möglichst lange jung zu bleiben und gesund alt zu werden – vital, natürlich und voller Lebensfreude. Optimale Ernährung ist dafür eine der wichtigsten Voraussetzungen.

Unser Körper ist weitaus komplexer, kostbarer, leistungsfähiger und haltbarer als ein Formel-1-Rennwagen. Enorme Sorgfalt, Pflege und Aufmerksamkeit sind erforderlich, damit solch eine Hochleistungsmaschine optimal funktioniert. Und das gilt natürlich auch für unseren Organismus. Analog zu dem bildhaften Rennbolide ist jeder Mensch »Fahrer und Serviceteam« zugleich. Mehr als 50 Billionen Körperzellen müssen ihre Aufgabe in einem hochkomplexen Zusammenspiel erfüllen. Und unter diesen spielt die Feindabwehr, welche durch das Immunsystem, unsere »Schutzpolizei«, garantiert wird, eine entscheidende Rolle.

Wir verstehen uns als Ihr Helfer im »Serviceteam«. Wir sorgen insbesondere dafür, dass das Immunsystem für seine lebenswichtigen Aufgaben stark wird und bleibt und diese stets korrekt wahrnimmt.

Um dies zu tun beobachten wir die Funktion dieser »Schutzpolizei« (Immunsystem) im lebenden System. Wir erkennen und

dokumentieren möglicherweise versteckte, bislang unerkannte Unverträglichkeiten, die zu Fehlverhalten bestimmter Immunzellen führen können. Und damit auch zu regelrechten Erkrankungen.

### MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Frühes Altern und entzündliches Geschehen stellen sich ein, wenn zwei Faktoren aus dem Gleichgewicht geraten – hier: Freie Radikale und Insulin.

***Das NOVO-Programm ist leicht zu befolgen. Ohne Kalorienzählen oder FDH – es bietet viel Auswahl, ist vielseitig und ausgewogen.***

***Und das Beste: es ist maßgeschneidert! Jedes Programm ist für jeden einzelnen ganz individuell erstellt.***

Der ANT von NOVO entlarvt im lebenden System »Blut« solche Lebensmittel, die unverträgliche Bestandteile enthalten und bei dem betreffenden Patienten deutlich zeitversetzt vielerlei stoffwechselbedingte Fehlfunktionen oder entzündliche Prozesse auslösen. Im Zuge einer NOVO-Kur werden diese Auslöser beseitigt, die »Fehlzündungen« quasi eliminiert und der Organismus wieder leistungs- und widerstandsfähig gemacht. Das System funktioniert wieder – der Mensch gesundet.

Freie Radikale sind Sauerstoffverbindungen, die im Körper gebildet werden. Grundsätzlich ist an ihnen nichts Schlimmes, im Gegenteil: Sie übernehmen im gesunden Körper eine wichtige Rolle als »Waffe« bei der Abwehr von Krankheitserregern und Fremdstoffen und sind daher lebenswichtig. Befinden sich aber zu viele dieser hochreaktiven Moleküle im Körper, werden sie zu einer Gefahr für das eigene Zellgewebe. Begünstigt wird die Bildung freier Sauerstoffradikale durch entzündli-



che Prozesse im Körper, die u.a. durch den Verzehr unverträglicher Lebensmittel ausgelöst werden.

Die freien Radikale zirkulieren im Blutplasma und erreichen somit alle Organe und Gewebe. Dort greifen sie die Zelloberflächen an. Dies kann eine ganze Kettenreaktion von Schädigungen der Zellen, der Organe sowie des ganzen Körpers auslösen – der Mensch wird krank. Die freien Radikale sind übrigens auch für den Alterungsprozess des Körpers mitverantwortlich. Des Weiteren werden diese aggressiven chemischen Verbindungen auch ursächlich mit der Entstehung von Krebs in Verbindung gebracht. Anhaltend hohe Konzentrationen derselben im menschlichen Blut, auch als »oxidativer Stress« bezeichnet, können langfristig sogar das zelluläre Erbmateriale schädigen und somit zum Krebsgeschehen beitragen.

**Stichwort: »Insulin«**

Begünstigt wird die Bildung von Insulinresistenz und ein daraus resultierender Insulinüberschuss (eine sogenannte »Hyperinsulinämie«) durch entzündliche Prozesse im Körper, die u.a. durch den Verzehr unverträglicher Lebensmittel ausgelöst werden.

Die Wirkung von Insulin an der Körperzelle funktioniert nach dem Schlüssel-Schloss-Prinzip. Insulin ist der »Schlüssel« und der in die Zellwand eingebaute Insulin-Rezeptor ist das »Schloss«. Wenn sich in einem gesunden Organismus Insulin an einen Rezeptor anlagert, wird in der Zelle ein »Schließ-Mechanismus« ausgelöst, der die Aufnahme von Glukose (Zucker) in die Zelle ermöglicht. In der Zelle wird die Glukose, also der Zucker, verbrannt und sorgt für die lebensnotwendige Energie.



Die Funktionstüchtigkeit des Insulinrezeptors wird durch chronische, aber nicht unbedingt symptomatische Entzündungsprozesse infolge einer Ernährung mit unverträglichen Lebensmitteln beeinträchtigt. Durch diese Funktionsbeeinträchtigung, eine sogenannte »Insulinresistenz«, kann die Glukose nur erschwert in die Zellen gelangen, was einen Anstieg des Blutzuckerspiegels nach sich zieht. Diesen kurzzeitigen Anstieg, der solange wiederkehrt, wie der betreffende Patient das unverträgliche Lebensmittel zu sich nimmt, nennt man Hyperglykämie. Er wird vom Patienten nicht symptomatisch wahrgenommen, bringt aber langfristig den Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht – zugunsten einer massiv gesteigerten Fettproduktion und Einlagerung. Die Konsequenzen sind gut beschrieben und heute weitgehend geläufig.

Die Kombination aus »Insulinresistenz« und »oxidativem Stress« führt langfristig zu ausgeprägtem Entzündungsgeschehen und in der Folge zu Bluthochdruck, rheumatischen Erkrankungen, Diabetes, Übergewicht, Nierenerkrankung, Arteri-

enverkalkung, zu Verdauungsstörungen, Magen-Darm-Problemen (bis hin zu Geschwüren), zu vielerlei Hautproblemen und einigen Erkrankungsformen mehr.

Was passiert infolge einer »Insulinresistenz« und einer daraus folgenden überschießenden Insulinproduktion der Bauchspeicheldrüse?

- Ein hoher Insulinspiegel hemmt die Fettsäure-Freisetzung aus dem Fettgewebe. Fett kann also – trotz eventueller körperlicher Betätigung – gar nicht abgebaut werden.
- Ein hoher Insulinspiegel hemmt das Sättigungshormon im Gehirn. Obwohl der Mensch im Prinzip mehr als ausreichend Nahrung (Energieträger) zu sich genommen hat, bekommt er kein Sättigungssignal: er hat weiter Hunger und isst.

## Bevor Sie anfangen

- Ein hoher Insulinspiegel löst auch den »Unterzuckerungshunger« aus, obwohl ausreichend Glukose (Zucker) im Blutstrom vorhanden ist - eher zuviel; sie gelangt nur nicht zum Verbrennen in die Zellen.
- Ein hoher Insulinspiegel löst eine vermehrte Kochsalzrückresorption an der Niere aus. Dadurch wird auch vermehrt Wasser in die Blutbahn zurückgeführt und in entlegenen Geweben, vor allem im Unterhautbindegewebe wieder »abgelagert«. Auch kommt es durch die Erhöhung des Blutvolumens zu einem sogenannten »Volumenhochdruck«.
- Ein hoher Insulinspiegel hemmt die nächtliche Arbeit des Reparatur- und Wachstumshormons Somatotropin. Viele wichtige Regenerationsprozesse können nicht hinreichend erfolgen – Schäden verbleiben.

Der NOVO-Test spürt jene Lebensmittel auf, welche zu einem entzündlichen Geschehen im Körper beitragen und die für eine übermäßige Ausschüttung von freien Radikalen verantwortlich sind sowie das Insulingeschehen im Sinne einer Insulinresistenz massiv beeinträchtigen. Es sind somit jene für Sie unverträglichen Lebensmittel, die für ein frühes Altern und das Erkranken des Organismus erheblich mitverantwortlich sind.

### DIE INSULIN-AUSGLEICHENDE ERNÄHRUNG NACH NOVO

Jahrtausende wechselten die Speisen mit den Jahreszeiten. Heute werden trotz aller Vielfalt Grundnahrungsmittel wie Kuhmilch, Eier, Weizen, Roggen, Hefe, Zucker

oder Kaffee in großen Mengen mehrmals am Tag das ganze Jahr hindurch verzehrt. Diese Nahrungsmittel liefern oft ein Maximum an Kalorien mit hohem glykämischen Index oder starker Insulinreaktion, im Verhältnis dazu jedoch wenig Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Kein Wunder, wenn unser Immunsystem das eines Tages nicht mehr toleriert und glaubt, uns vor solchen vermeintlich »schädlichen Eindringlingen« schützen zu müssen. Schleichend entwickeln sich Reaktionen gegen bestimmte Nahrungsmittelbestandteile, welche das Immunsystem unnötigerweise aktivieren und Entzündungen auslösen können.

Besonders die am häufigsten aufgenommenen Nahrungsmittel tun dies. Eine ausgewogene Ernährung nach dem Insulin-Prinzip oder unter Beachtung des glykämischen Index (s.u.) führt den Körper langsam wieder in die eigene, selbstregulative Regenerationsfähigkeit. Eine neue Lebensqualität stellt sich ein gepaart mit erhöhter Konzentration in der Schule und am Arbeitsplatz.

### DER GLYKÄMISCHE INDEX ODER: DIE INSULINREAKTION

Der Glykämische Index (GI) teilt die Lebensmittel hinsichtlich ihrer Fähigkeit ein, den Blutzuckerspiegel nach Verzehr von Kohlehydraten zu beeinflussen. Er ist primär abhängig von der Kohlehydratzusammensetzung der Nahrung. Eine Kost mit vorwiegend niedrigem glykämischen Index wirkt sich günstig auf die Insulinausschüttung, Blutzucker- und Plasmafettprofile aus. Sie zeigt eine sehr positive Wirkung vor allem bei »Zivilisationskrankheiten« wie Diabetes, Adipositas und Arteriosklerose.

### Hoher Glykämischer Index

Lebensmittel, die einen raschen und hohen Blutzuckeranstieg bewirken, haben einen hohen Glykämischen Index (GI) zwischen 70 und 100. Dies sind z.B. Instant-Kartoffelpüree, geschälter Reis, Weißbrot, Honig, Cornflakes, Bier, Sandkuchen, Zucker.

### Mittlerer Glykämischer Index

Lebensmittel mit mittlerem GI (Glykämischer Index) liegen zwischen 55 und 70.

Dies sind z.B. Müsliriegel, Salzkartoffeln, Bananen, ungesüßte Obstsaft.

### Niedriger Glykämischer Index

Lebensmittel, nach deren Verzehr der Blutzucker nur flach und gering ansteigt, haben einen GI (Glykämischer Index) unter 55. Dies sind z.B. Milch, Joghurt, Obst, Nudeln aus Hartweizen, Vollkorn, Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen), Blattgemüse, Nüsse.

Die Tabelle mit den glykämischen Indexwerten finden Sie im Anhang.

### WIE BENUTZE ICH DIESES HANDBUCH?

Bitte lesen Sie Ihr Handbuch aufmerksam durch. Es enthält viele Informationen, die Sie verinnerlicht haben müssen, bevor Sie mit dem Programm beginnen. Sie finden nicht nur Tipps und Anleitungen, um Ihre Mahlzeiten zu planen, sondern auch Nachschlageseiten für Lebensmittel, die Ihnen helfen können, Ihre Mahlzeiten abwechslungsreich zu gestalten. So macht das Programm Spaß und Sie erzielen bessere Ergebnisse. Wir empfehlen dieses Handbuch als Begleitbroschüre während des gesamten Programmes. Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren NOVO-Spezialisten.

## HINTERGRUND DES TESTS

Das NOVO-Programm kann Ihnen helfen, sich insgesamt besser zu fühlen, bei Gewichtsabnahme, Hautproblemen, Verdauungsstörungen und Kopfschmerzen. Sie werden mehr Energie und Vitalität verspüren. Unser NOVO-Programm besteht aus Nahrungsmitteln, die das Immunsystem nicht aktivieren, und muss streng eingehalten werden. Die Nahrungsmittel der Roten Liste (Liste der Lebensmittel, auf welche Sie reagiert haben) müssen so lange von ihrem Speiseplan fern bleiben, bis Sie Ihr persönliches Ziel erreicht haben. Wenn ein bestimmtes Lebensmittel nicht erlaubt ist, heißt das auch, es ist nicht erlaubt – egal in welcher auch noch so kleinen Menge. Wenn Sie ein einziges verbotenes Lebensmittel essen, kann dies den Erfolg des ganzen Programmes zunichte machen.

## ALLERGIEN UND DER NOVO-TEST

Das NOVO-Programm erkennt, welche Nahrungsmittel eine Immunreaktion hervorrufen. Der Körper ist ein komplexer Organismus und seine Reaktion kann sehr unterschiedlich ausfallen. Der Test untersucht jedoch keine Nahrungsmittelallergien. So kann es sein, dass ein bestimmtes Lebensmittel, von dem Sie wissen, dass Sie darauf allergisch reagieren (Typ1 oder IgE-Allergie), auf Ihrer Grünen Liste stehen wird. Trotzdem müssen Sie dieses Lebensmittel dann auch während des Programmes weglassen.

## WIE FUNKTIONIERT NOVO?

Das NOVO-Programm schließt Lebensmittel aus, die eine entzündliche Reaktion hervorrufen. Eine solche Reaktion des Körpers dient normalerweise als Schutz vor »unbekannten Stoffen«, Viren oder Bakterien. Eine entzündliche Reaktion auf Lebensmittel entsteht immer dann, wenn

durch die porös gewordene Darmwand unverdaute Nahrungspartikelchen in die Blutbahn geraten.

## URSACHEN EINER PORÖSEN DARMWAND

Der Darm ist durchzogen von Millionen Follikeln, den sogenannten Villi, die in den Zellen befindlich, durch die verdaute Nahrung in den Blutkreislauf gelangen. Unverdaute Nahrung kann diese Barriere normalerweise nicht überwinden. Allerdings ist die Darmwand eine dünne Membran. Einmal zerstört, gelangen auch unverdaute Nahrungsmittelpartikel hindurch und können eine langfristige Entzündung hervorrufen. Die Hauptursachen für eine poröse Darmwand sind Stress, Alkohol und ein Übermaß an einem bestimmten Mikroorganismus, genannt *Candida albicans*. Falls Sie in unserem Test positiv auf *Candida* getestet worden sind, lesen Sie bitte das entsprechende Kapitel in diesem Handbuch.

## ERGEBNISINTERPRETATION

Ihre Testergebnisse werden farblich dargestellt. Die Lebensmittel auf der Grünen Liste dürfen Sie ohne Bedenken verzehren. Die Lebensmittel, die in der Spalte »Lebensmittel, auf die Sie reagiert haben« stehen, bilden die sogenannte »Störerrliste«. Das ist eine Aufstellung aller Lebensmittel, auf welche Ihr Körper entzündlich reagiert hat. Die Lebensmittel sind der Reihe nach gemäß Ihrer Reaktion aufgeführt. Das Lebensmittel, auf das Sie am stärksten reagiert haben, steht also ganz oben.

## DIE GRÜNE LISTE

Nur aus diesen Lebensmitteln sollte Ihr täglicher Speiseplan zusammengestellt werden, bis Sie positive Veränderungen spüren oder Ihr persönliches Ziel erreicht

haben. Korrespondierende Nahrungsmittel sind im letzten Teil dieses Handbuchs aufgeführt, um Ihren Speiseplan möglichst abwechslungsreich zu gestalten.

## DIE ROTE LISTE (»STÖRERLISTE«)

Auf diese Nahrungsmittel haben Sie reagiert. Wenn Sie diese Lebensmittel vermeiden, dürfte Ihr Körper bald positiv auf diese Umstellung ansprechen. Sie fühlen sich insgesamt wohler und ihr Darm erholt sich. Falls auf Ihrer Störerrliste Lebensmittel fettgedruckt angegeben sind, haben Sie hierauf sehr stark reagiert. Sie sollten diese Lebensmittel längere Zeit vermeiden. Eine Wiedereinführung dieser Lebensmittel sollte mit äußerster Vorsicht und nur unter Beobachtung durch Ihren NOVO-Berater erfolgen.

## SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT

Das NOVO-Programm kann auch während der Schwangerschaft und Stillzeit durchgeführt werden. Wir warnen jedoch ausdrücklich vor Gewichtsabnahme während dieser Zeit.

## MEDIKAMENTE / VERORDNETE DIÄTEN

Falls Sie vom Arzt eine Diät verschrieben bekommen haben oder Medikamente, z.B. wegen Diabetes, zu hohem Cholesterinspiegel oder Bluthochdruck einnehmen, setzen Sie diese nicht ohne Erlaubnis Ihres Arztes ab. Bevor Sie mit dem Programm beginnen, sehen Sie bitte die Inhaltsstoffe Ihres Medikaments gut durch, denn viele Lebensmittel werden in der Pharmaindustrie verwendet. Meist kennt Ihr Arzt auch alternative Medikamente, die er Ihnen verordnen kann.

## Vorbereitung

### 1. ERNÄHRUNGSPLAN

Es ist vor allem in den ersten Wochen des NOVO-Programmes wichtig, dass Sie Ihre Mahlzeiten im Vorhinein planen. Nehmen Sie Ihre Ergebnisliste und die Anmerkungen zu den getesteten Lebensmitteln zur Hand und stellen Sie Ihren eigenen Ernährungsplan zusammen. Versuchen Sie, ihn so abwechslungsreich wie möglich zu gestalten, damit Sie nicht gelangweilt sind und möglicherweise das NOVO-Programm vorzeitig abbrechen oder einfach nur, damit Ihnen manche Lebensmittel nicht gleich ausgehen. Nehmen Sie sich auch während Ihres Programmes für jede Woche etwas Schönes vor, damit Sie auch während Ihrer Diät viel Spaß haben.



### 2. ABWECHSLUNG

Eine abwechslungsreiche Ernährung ist sehr wichtig, um vom NOVO-Programm optimal zu profitieren. Stellen Sie sicher, dass Sie mit allen wichtigen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien versorgt sind. Nicht zuletzt verhindert eine ausgewogene Ernährung auch, dass Sie eine neue Sensibilität für ein anderes Lebensmittel entwickeln.



### 3. DIE EINKAUFLISTE

Im nächsten Schritt nehmen Sie sich Ihren Menüplan zur Hand. Entwerfen Sie damit eine Einkaufsliste. Stellen Sie sicher, dass Sie sämtliche Zutaten für jedes Essen zu Hause haben. Denken Sie daran, dass eine Mahlzeit um so weniger Bestandteile hat, je weniger sie bearbeitet ist. Fertiggerichte haben oft viele Zutaten, welche Sie nicht unbedingt essen sollten, oder auch solche, welche hier nicht getestet wurden. Fettreduzierte Produkte enthalten oft mehr Zucker oder zuckerähnliche Stoffe, die das Fett ersetzen. Bleiben Sie bei reinen, unverarbeiteten Grundnahrungsmitteln. Lesen Sie die Inhaltsliste auf Verpackungen immer gründlich durch und achten Sie auch auf andere Namen oder Synonyme für Lebensmittel, die Sie nicht essen dürfen. Lesen Sie die »Informationen über die getesteten Lebensmittel« für weitere Hinweise.

#### TIPPS UND TRICKS

- Werfen Sie alle Fertiggerichte hinaus - dies dient auch der Gesundheit ihrer Familie.*
- Machen Sie einen Ausflug in den Supermarkt und nehmen Sie sich viel Zeit dazu, damit Sie alle Verpackungshinweise lesen können. Unser Tipp: Essen Sie vorher etwas, um nicht vor lauter Hunger irgend etwas zu kaufen.*
- Vergessen Sie auch nicht, ein paar Süßigkeiten einzukaufen.*
- Stellen Sie sicher, dass auf Ihrer Einkaufsliste genügend Obst und Gemüse steht.*
- Aufpassen bei Sonderangeboten: Möglicherweise stellen Sie zuhause fest, dass Sie die gekauften Sachen gar nicht essen dürfen.*

#### WAS IST MIT DEM REST DER FAMILIE?

Falls Sie etwas Anders essen als ihre Familie, versuchen Sie, die Lebensmittel in allen Schränken, der Kühltruhe, dem Kühlschrank etc. zu trennen und die nicht erlaubten Lebensmittel klar zu markieren. So erinnern Sie sich immer daran. Hüten Sie sich vor kleinen Snacks aus Zutaten, die Sie nicht essen dürfen (vor allem Ihren Kindern wird es Spaß machen, Sie ein wenig damit zu ärgern).

***Vor allem in den ersten Wochen des NOVO-Programmes ist es wichtig, dass Sie Ihre Mahlzeiten im vorhinein planen. Nehmen Sie Ihre Ergebnisliste und die Anmerkungen zu den getesteten Lebensmitteln zur Hand und erstellen Sie Ihren eigenen Ernährungsplan!***

#### SCHREIBEN SIE EIN MAHLZEITEN-TAGEBUCH

Sehr nützlich ist es, wenn Sie jedes Lebensmittel, das Sie gegessen haben, täglich in einer Art Tagebuch niederschreiben, auch wie Sie sich an diesem Tag gefühlt haben. Das Tagebuch hilft Ihnen, Fehler bei der Menüplanung oder Veränderungen in Ihrem Wohlbefinden nachzuvollziehen.



#### NÜTZLICHE HINWEISE

##### **Verpackungsaufschrift**

Lesen Sie die Verpackungsaufschrift genau durch. Im Kapitel FAQ und den Informationen über die getesteten Lebensmittel lernen Sie, wie Grundnahrungsmittel, wie Weizen, Milchprodukte und Zucker, noch bezeichnet werden.

##### **Halten Sie sich streng an das Programm!**

Zutaten mit Stoffen aus Ihrer Roten Liste, auch wenn sie ganz unten stehen, dürfen Sie nicht essen. Ihr Körper merkt sofort, wenn Sie auch nur die kleinste Menge eines Stoffes gegessen haben, der eine Immunreaktion hervorruft.

##### **Seien Sie wachsam!**

Wenn Sie die Hinweise auf den Lebensmittelverpackungen nicht genau lesen, ist der Erfolg des NOVO-Programmes gefährdet.

##### **Zuhause**

Nutzen Sie alles, was Ihnen bei Ihrer Diät helfen kann, auch den Gefrierschrank. Frieren Sie Vorräte von Gemüse etc. ein und nicht nur einzelne Mahlzeiten. Wenn möglich, backen Sie Ihr eigenes Brot und frieren Sie es ein. Vergessen Sie auch nicht die Vorteile eines Entsafters.

#### TIPPS UND TRICKS

- Planen Sie die Mahlzeiten für Ihre Familie so, dass Sie nur einen Bestandteil einer Mahlzeit verändern müssen, damit Sie es auch essen können – Reis oder Pasta anstatt Kartoffeln, etwa mit Hähnchen und Gemüse.
- Machen Sie sich das Leben einfacher und kochen Sie gleich zwei Portionen für sich, damit Sie nicht so oft ein Extraessen für sich selbst zubereiten müssen.
- Essen Sie keine Lebensmittel von ihrer Roten Liste. Lecken Sie auch nicht den Löffel oder die Finger ab, wenn Sie für andere kochen oder ihr Baby füttern. Und naschen Sie nicht an Resten!
- Schreiben Sie ihr Tagebuch täglich. Am nächsten Tag haben Sie es vielleicht schon vergessen. Vergessen Sie auch nicht die Zwischenmahlzeiten und Snacks.
- Essen Sie abwechslungsreich. Der Körper arbeitet nicht gut, wenn er jeden Tag das Gleiche bekommt.
- Halten Sie sich fern von großen Einkaufstempeln, sie fördern nur den Spontankauf.
- Trinken Sie täglich zwei Liter Wasser.

## Vorbereitung

### TIPPS UND TRICKS

- Falls Sie noch keinen Entsafter haben, kaufen Sie sich einen. Morgens können Sie sich ganz einfach und schnell frische Frucht- oder Obstsaft machen, aber auch eigene Saften herstellen.*
- Reichern Sie Saft mit ein paar Körnern, Erdnussbutter oder Honig an, falls Sie diese Dinge essen dürfen. Das schmeckt sehr gut!*
- Essen Sie regelmäßig, damit Sie ausreichend Energie haben.*
- Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages!*

### ÜBLICHE FALLEN

Fleisch, auch frisch geschnittenes, kann oft versteckte Inhaltsstoffe haben. Speck enthält oft Laktose, Würste Weizen oder anderes Getreide. Sogar eine reine Putenbrust ist oft mit allen möglichen Inhaltsstoffen behandelt. Lesen Sie die Aufschrift, bei Zweifeln fragen Sie nach. Wenn Sie keine befriedigende Antwort erhalten, legen Sie es zurück.

Pflanzliche Margarine, auch solche aus Soja, enthält oft Laktose oder andere Inhaltsstoffe wie Konservierungsmittel, so dass diese am besten weggelassen werden sollten, bis Sie wirklich absolut sicher wissen, was sich darin befindet. Bleiben Sie bei natürlicheren pflanzlichen Aufstrichen wie Nussbutter oder reinen Fruchtaufstrichen, wenn diese erlaubt sind. Dextrose wird als Süßungsmittel benutzt. Da Dextrose oft aus Mais gewonnen wird,

sollten Sie dextroshaltige Produkte weglassen, wenn Mais auf Ihrer Roten Liste steht. Viele Frischsaft oder Smoothies enthalten Ananas- oder Apfelsaft, auch wenn sie anders heißen. Sehen Sie auf die Inhaltsstoffe. Dosenobst wird oft Zucker und Fruchtsaft hinzugefügt. Passen Sie hier besonders auf!

Weizen versteckt sich oft hinter Bezeichnungen wie Sorbitol, Stärke, Verdickungsmittel, Getreidestärke, Fruchtstärke und modifizierte Stärke. Prüfen Sie immer die Inhaltsstoffe, denn genau diese können den Erfolg zunichte machen. Wundern Sie sich nicht, worin überall Weizen zu finden ist, denn dieser ist in den meisten Nahrungsmitteln als Verdickungsmittel enthalten. Viele Lebensmittel, von denen Sie denken, sie seien »pur« oder »rein« oder die so deklariert sind, können trotzdem andere Inhaltsstoffe enthalten.

Öle werden auch aus Nüssen, Körnern oder Samen gewonnen. Falls Sie auf diese Dinge reagieren, reagieren Sie auch auf das daraus hergestellte Öl. Überlegen Sie genau, welches Essen und welche Getränke Sie in Restaurants, Bars oder Cafés bestellen.

### ALKOHOL

Wir empfehlen jedem Teilnehmer, während des NOVO-Programms 8 – 10 Wochen keinerlei Alkohol zu trinken. Alkohol ist eine der Hauptursachen für erhöhte Durchlässigkeit der Darmwand. Wenn Sie Alkohol vermeiden, geben Sie ihrem Körper die Chance, sich selbst zu heilen. Wenn Sie weiterhin Alkohol trinken, kann es sein, dass Sie nicht die selben guten Ergebnisse erzielen. Die gute Nachricht ist jedoch, dass Sie nach 2 Monaten Abstinenz wieder Alkohol trinken können, wenn er nicht aus Bestandteilen Ihrer Roten Liste hergestellt ist.

### TIPPS UND TRICKS

- Halten Sie sich von alkoholhaltigem Essen fern – auch wenn der Alkohol selbst beim Kochen verschwindet, bleiben doch die Bestandteile übrig, aus welchem dieser hergestellt wurde.*

***Nutzen Sie alles, was ihnen bei ihrer Diät helfen kann, auch den Gefrierschrank. Frieren Sie einen Vorrat an Gemüse etc. ein und nicht nur einzelne Mahlzeiten. Wenn möglich, backen Sie Ihr eigenes Brot, frieren Sie es ein und vergessen Sie nicht die Vorteile eines Mixers oder einer Saftschleuder.***

### TIPPS UND TRICKS

- *Nehmen Sie auf Parties Mineralwasser oder frischgepresste Fruchtsäfte mit, so dass Sie nicht in Versuchung kommen, Alkohol zu trinken.*

### NICHT GETESTETE LEBENSMITTEL

Auch wenn wir 114 Lebensmittel testen, werden doch noch einige übrig bleiben, die Sie sonst essen und die wir nicht getestet haben. Bis Ihre Beschwerden verschwunden sind oder Sie ihr persönliches Ziel erreicht haben, sollten diese Lebensmittel ebenfalls weggelassen werden und später, genau wie die Lebensmittel auf der Roten Liste, wieder nach und nach eingeführt werden. Das Essen ungetesteter Lebensmittel kann Ihren Diäterfolg schmälern.

### NOVO UND DIE GEWICHTSABNAHME

#### Muss ich Kalorien zählen?

Ihr Erfolg mit dem NOVO-Programm ist nicht von der Größe der Mahlzeiten abhängig – Sie müssen keine Kalorien zählen oder die Mahlzeiten reduzieren. Einer der großen Vorteile des Programmes ist, dass Sie niemals hungrig sein werden. Da Ihr Energiehaushalt effektiver und effizienter wird, werden Sie feststellen, dass Sie ganz



von selbst weniger essen, was gut ist. Sie sollten aber nicht bewusst die Nahrungsaufnahme reduzieren, da Sie sich sonst früher müde fühlen. Wenn Sie weniger Essen brauchen, zeigt das, dass das Programm zu funktionieren anfängt. Sie sollten während der Diät jedenfalls gesund und ausgewogen essen und zum Wohle Ihrer Gesundheit zu viel Fett, gesättigte Fettsäuren und Salz vermeiden.

#### Andere Diäten

Wir raten davon ab, während des Novo-Programmes noch eine zweite Diät zu beginnen. Wenn Sie weniger Kalorien zu sich nehmen oder ganze Lebensmittelgruppen weglassen, kann dies dazu führen, dass Sie nicht dranbleiben und aufgeben. Das Programm funktioniert gut genug alleine.

### TIPPS UND TRICKS

- *Sehen Sie das NOVO-Programm nicht als einzelne, zeitlich beschränkte Diät an, sondern als langfristige Ernährungsumstellung.*
- *Stecken Sie sich realistische Ziele für Ihre Gewichtsabnahme; das NOVO-Programm bringt Sie nur zu Ihrem natürlichen, gesunden Körpergewicht zurück, nicht zu einem mageren Körper nach rein kosmetischen Maßstäben.*

### AUSWÄRTS ESSEN

Auswärts oder in der Kantine essen ist gefährlich. Das Hauptproblem ist, dass vorbereitete Speisen eine Vielzahl nicht sichtbarer Inhaltsstoffe beinhalten, vor allem Soßen und Marinaden. Viele Restaurants

bieten jedoch bereits spezielle diätetische Gerichte an und Sie finden dort sicher etwas auf der Karte, was zu Ihnen passt. Alternativ lassen Sie sich vorher die Speisekarte kommen und prüfen, ob und was Sie dort essen können.

Fragen Sie nach den Zutaten der Speisen. Viele Köche bereiten Ihnen auch gerne ein spezielles Essen zu.

Die meisten Fluglinien bieten ein lactose- oder glutenfreies Bordessen an, jedoch ist es auf jeden Fall sicherer, sich sein Essen selbst mitzubringen. Sollten Sie in nächster Zeit zu Familienfeiern gehen oder Urlaub machen, ist es vielleicht auch besser, mit dem Programm noch zu warten.



### BEI FREUNDEN ESSEN

Erzählen Sie ihnen, dass Sie das NOVO-Programm machen und dies sehr wichtig für Sie ist. Schlagen Sie ruhig 1 – 2 Gerichte vor, die Sie essen können. Sie werden sehen, dass dies sehr positiv aufgenommen wird.

## Vorbereitung

### TIPPS UND TRICKS

- Bleiben Sie bei einfachem Essen - essen Sie nur gegrillten Fisch oder Fleisch ohne Soße, wenn Sie nicht wissen, was in den Soßen enthalten ist.*
- Passen Sie auf bei Soßen – diese enthalten oft versteckte Inhaltsstoffe.*
- Fragen Sie danach, welches Öl bei der Zubereitung benutzt wird, und bitten Sie im gegebenen Fall, ein anderes zu verwenden.*
- Wenn Sie keine Milchprodukte essen dürfen, passen Sie auf bei Butter auf Gemüse oder Dressings.*
- Abwechslung ist die Würze des Lebens. Wechseln Sie bei Sportarten ab, damit Ihnen nicht langweilig wird.*
- Machen Sie nur das, was ihnen auch Spaß macht.*
- Zwingen Sie sich nicht zu einer bestimmten Sportart, an der Sie keine Freude haben, denn dann bleiben Sie nicht lange dabei.*



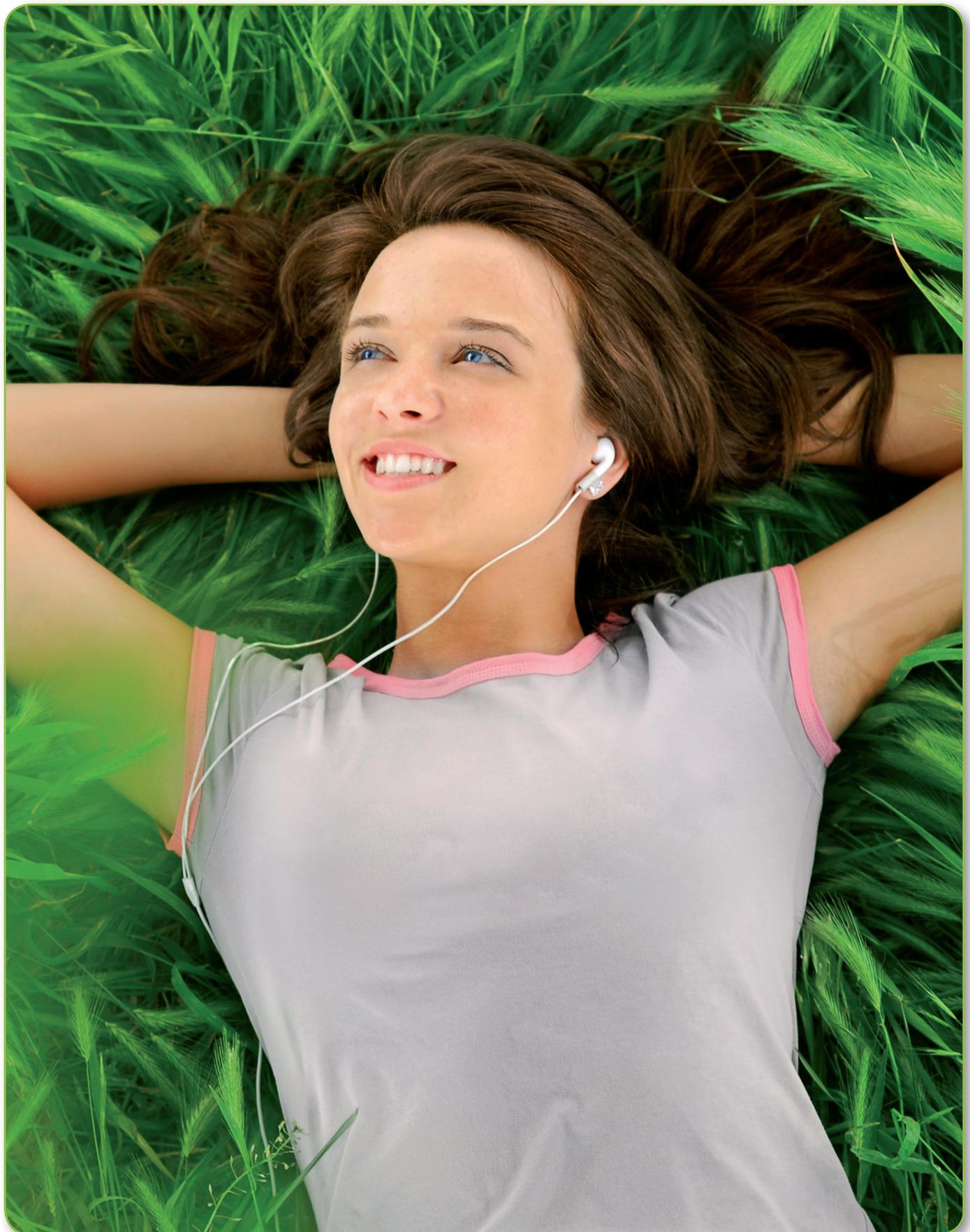
### AKTIVER LEBEN

Genauso wichtig für ihre Gesundheit wie gesunde Ernährung ist ein aktiver Lebensstil. Das heißt nicht, dass Sie sich sofort im nächsten Fitnessstudio einschreiben oder täglich ins Schwimmbad gehen müssen – es genügt schon z.B. ein Salsakurs oder Treppensteigen, statt mit dem Lift zu fahren.

### WARUM IST BEWEGUNG SO WICHTIG?

Ein bisschen Bewegung kann helfen, Bluthochdruck und Cholesterinspiegel zu reduzieren, und schützt vor Herz- und Kreislaufkrankheiten. Sport ist ein toller Stresskiller und hebt die Stimmung – der Körper schüttet Glückshormone aus. Menschen, die sich regelmäßig bewegen, denken positiver, sind optimistischer und insgesamt besser drauf.

***Genauso wichtig für ihre Gesundheit wie gesunde Ernährung ist ein aktiver Lebensstil. Das heißt nicht, dass Sie sich sofort im nächsten Fitnessstudio einschreiben oder täglich ins Schwimmbad gehen müssen - es genügt schon z.B. ein Salsakurs oder Treppensteigen, statt mit dem Lift zu fahren.***



## Phase 1: Wie fange ich an?

### WAS IST ZU TUN?

- Essen Sie nur Lebensmittel von ihrer Grünen Liste
- Trinken Sie 2 Monate keinen Alkohol
- Stellen Sie sich unter Zuhilfenahme Ihrer Ergebnisse, des Menüplaners und der »Information über die getesteten Lebensmittel« aus diesem Handbuch einen Ernährungsplan zusammen
- Schreiben Sie sich generell eine Einkaufsliste
- Lesen Sie den Packungsaufdruck
- Seien Sie besonders vorsichtig, wenn Sie auswärts essen
- Lassen Sie sich von ihrer Familie und Ihren Freunden unterstützen
- Ziehen Sie immer wieder die Kapitel »FAQ« und »Information über die getesteten Lebensmittel« aus diesem Handbuch zu Rate
- Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren NOVO-Spezialisten

### NEBENWIRKUNGEN

Während der ersten Wochen des Programmes sind Nebenwirkungen nicht selten. Dies ist ein Zeichen dafür, dass der Körper auf die Nahrungsumstellung reagiert. Gängige Symptome sind Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel, Müdigkeit, grippeähnliche Symptome, Muskelschmerzen, Unterleibsbeschwerden, Blähungen, abnormaler Stuhlgang und Hautveränderungen (trockene Haut, Pickel, leichter Ausschlag). Wassereinlagerung und eine anfängliche Gewichtszunahme werden ebenfalls verzeichnet, da der Körper nun mehr Wasser speichert. Machen Sie sich keine Sorgen: dies ist nur vorübergehend und hört schnell auf. Wichtig ist, dass Sie gerade am Anfang viel Wasser trinken (mindestens 2 Liter pro Tag). Stimmungsaufheller sollten Sie nur zu sich nehmen, wenn sie aus Zutaten bestehen, die Sie essen dürfen. Falls bei Ihnen keinerlei Nebenwirkungen auftreten, heißt das nicht, dass das Programm bei Ihnen nicht funktioniert oder Sie irgend etwas falsch gemacht haben. Falls Sie später im Laufe des Programmes o.g. Symptome verspüren, so kommt das vermutlich daher, dass Sie etwas von Ihrer Roten Liste gegessen haben oder dass Sie etwas gegessen haben, was nicht getestet worden ist. Schauen Sie in diesem Fall noch einmal ganz genau auf alle Packungshinweise und sehen Sie in Ihrem Tagebuch nach. Vielleicht findet sich dort ein Hinweis, welches Essen der Übeltäter war. Seien Sie, was das »schuldige« Lebensmittel betrifft, in Zukunft sehr wachsam.

### WAS KÖNNEN SIE ERWARTEN?

Jeder Mensch ist anders und jeder Test fällt unterschiedlich aus. Aus diesem Grunde reagieren die Menschen auch vollkommen unterschiedlich auf die Diät. Die am häufigsten vorkommenden Folgen sind:

#### Gewichtsabnahme

Jeder Mensch kann einem der drei folgenden Typen zugeordnet werden:

**Typ 1** verliert von Anfang an Gewicht und nimmt kontinuierlich weiter ab, bis er sein gesundes Gewicht erreicht hat.

**Typ 2** verliert in den ersten Wochen nicht sichtbar an Gewicht, trotzdem verändert sich der Körper (Hüfte, Hals, Ringfinger). Der sichtbare Gewichtsverlust beginnt erst später.

**Typ 3** verliert sofort Gewicht, bleibt dann einige Zeit auf demselben Niveau und nimmt nach einiger Zeit noch einmal ab.

Natürlich will jeder zu Typ 1 gehören, doch machen Sie sich keine Gedanken, wenn Sie Typ 2 oder Typ 3 sind. Die meisten Menschen erreichen früher oder später ihr Ziel, egal welcher Typ sie sind. Beim Gewichtsverlust gibt es kein normal oder abnormal.

#### Mehr Energie

Wenn die Lebensmittel weggelassen werden, die eine Entzündung im Körper hervorrufen, kann dieser mehr Energie aus der Nahrung ziehen und besser arbeiten. Sie haben mehr Energie.

#### Weniger aufgebläht

Viele Leute fühlen sich körperlich einfach besser und spüren, dass die Verdauung besser funktioniert. Begleitet wird diese Besserung vor allem durch bessere Peristaltik, weniger Krämpfe und Blähungen.

#### Andere Reaktionen

Manche Menschen verzeichnen auch eine Verbesserung des Hautbildes, weniger Ringe unter den Augen, weniger Sodbrennen, Kopfschmerzen oder Migräne und eine deutliche Verbesserung des Krankheitsverlaufes bei anderen entzündlichen Zuständen.



### WANN BEKOMME ICH ERGEBNISSE ZU SEHEN?

Das Programm ist nur effektiv, wenn Sie sich streng daran halten. Es wird kein Erfolg, wenn Sie es nur ein paar Tage lang machen oder auch nur kleinste Mengen nicht erlaubter Lebensmittel essen.

### KEINE ODER UNBEFRIEDIGENDE ERGEBNISSE

Falls Sie die Diät nun einige Wochen durchgeführt haben und immer noch keine Ergebnisse verzeichnen konnten, beachten Sie folgendes:

- Beim NOVO-Programm sieht man die Ergebnisse erst nach einiger Zeit, also machen Sie sich keine Gedanken, wenn Sie nach 5 – 6 Wochen noch nichts sehen, warten Sie einfach ab. Es kann bis zu 10 Wochen dauern, bis Ihr Körper auf das Programm reagiert.
- Gehen Sie die Lebensmittel, die Sie essen, noch einmal einzeln durch und checken Sie jede Verpackung auf ihre Inhaltsstoffe. Es könnte sein, dass sich hier noch etwas versteckt, was Sie nicht essen sollten. Überlegen Sie auch, wie Sie diese Lebensmittel zubereiten, insbesondere welche Öle, Kräuter und Gewürze und welches Mehl Sie verwenden. Stellen Sie sicher, dass Sie nichts essen, was nicht getestet wurde.
- Beobachten Sie Ihre Gewohnheiten, insbesondere wenn Sie auch für andere kochen: lecken Sie etwa den Löffel ab,

schmecken Sie das Essen ab oder essen Sie die Reste auf?

- Falls Sie mehrmals die Woche auswärts essen gehen, überlegen Sie, ob Sie dort Lebensmittel gegessen haben, die nicht erlaubt sind. Selbst wenn Sie sehr einfache und unbehandelte Gerichte bestellt haben, können diese oft Inhaltsstoffe beinhalten, welche Ihnen gar nicht bewusst sind. Reden Sie mit dem Chefkoch, wenn möglich.
- Betrachten Sie die Inhaltsstoffe Ihrer Medikamente, Zahnpasta und Cremes. Diese enthalten oft Bestandteile wie Zucker oder Lactose.

### NICHT AUFGEBEN

- Denken Sie positiv.
- Geben Sie dem Programm eine Chance, zu wirken.
- Überwachen Sie Ihre Fortschritte über einen längeren Zeitraum und nicht nur ein paar Tage.
- Schreiben Sie sich Symptome, Gewicht und Körperumfang regelmäßig auf.
- Schreiben Sie alle Veränderungen auf.
- Besuchen Sie unsere Website für weitere Ideen, Information, Motivation und Inspiration.





## Phase 2: Was nun? Wiedereinführung

Wenn Sie merken, dass sich Ihre Gesundheit verbessert hat und Sie sich jetzt wohler fühlen oder Sie Ihre Ziele erreicht haben, heißt das, dass Ihr Körper gut auf das Programm angesprochen hat und sich der Darm gut erholt. Jetzt ist es Zeit, über die Wiedereinführung mancher Lebensmittel nachzudenken. Wir raten davon ab, vorher mit der Wiedereinführung zu beginnen. Auch wenn Sie mit Ihren Ergebnissen noch nicht zufrieden sind oder die Nebenwirkungen nachgelassen haben, sollten Sie noch warten.

Manche Menschen waren nach wenigen Wochen soweit, sie hatten ihr Ziel erreicht und fühlten sich erheblich besser. Dies ist aber absolut individuell und unterschiedlich und kann mehrere Wochen dauern.

### WAS IST ZU TUN?

Beginnen Sie nach ca. 3 Monaten und fangen zunächst an, ungetestete Nahrungsmittel auszuprobieren. Jetzt merkt Ihr Körper von selbst, ob etwas nicht »gut« für ihn ist. Danach erst überprüfen Sie mit Ihren Therapeuten, ob sie schon soweit sind, Dinge von Ihrer Roten Liste auszuprobieren.

Für die Wiedereinführung halten Sie sich bitte an folgende Reihenfolge:

- Beginnen Sie am unteren Ende der Störliste. Essen Sie das unterste Lebensmittel und achten Sie auf Symptome wie Unterleibsbeschwerden, Änderung des Stuhlgangs, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Gewichtszunahme und Wassereinlagerung. Falls keines dieser Symptome eintritt, essen Sie das Lebensmittel täglich für die nächsten drei Tage – hören Sie aber sofort auf, wenn Sie irgendwelche Nebenwirkungen verzeichnen. Falls nicht, können Sie davon ausgehen, dass dieses Lebensmittel ein sehr kleines Reaktionspotential hat und wieder in Ihren Speiseplan aufgenommen werden darf. Kreuzen Sie das Kästchen neben diesem Lebensmittel auf Ihrer Roten Liste an als Zeichen, dass dieses Essen erfolgreich wieder eingeführt worden ist.
- Arbeiten Sie sich nach dieser Prozedur von unten nach oben durch die gesamte Liste. Sie dürfen aber immer nur ein einziges Lebensmittel wieder einführen, denn sonst wissen Sie ja nicht, welches der beiden eventuell wieder Nebenwirkungen ausgelöst hat.

- Lebensmittel, die keine Reaktion ausgelöst haben, können wieder eingeführt werden, wir empfehlen jedoch, diese auch danach in Maßen zu essen und nicht zum Hauptbestandteil Ihrer Ernährung zu machen, denn Sie können, wenn Sie sie sehr oft oder im Übermaß essen, eine weitere Sensibilität entwickeln. Falls Sie, egal zu welchem Zeitpunkt der Wiedereinführung, irgendwelche Beschwerden bekommen, vermeiden Sie eine Zeitlang wieder alle Lebensmittel der Roten Liste, auch die Wiedereingeführten, bis sich die Beschwerden gelegt haben.
- Falls die Beschwerden stark sind, gehen Sie wieder zurück und essen nur noch von der Grünen Liste.
- Wahrscheinlich werden Sie bis auf 7 oder 8 Lebensmittel wieder alle Lebensmittel der Roten Liste einführen können. Diese restlichen Lebensmittel sollten Sie längere Zeit vermeiden, denn Sie werden wahrscheinlich immer wieder darauf reagieren und alle komplett vom Speiseplan streichen müssen. Überstürzen Sie es aber nicht.
- Gratulieren Sie sich selbst zu ihrem Erfolg.
- Bleiben Sie am Ball – Sie werden viel davon haben.



## Candida

Standardmäßig wird beim NOVO-Programm auch Candida mitgetestet. Falls auf Ihrer Ergebnisliste eine Sensibilität für Candida angekreuzt ist, sollten Sie dieses Kapitel genau durchlesen. Beim Candida Albicans handelt es sich um einen im Körper natürlicherweise vorkommenden Hefepilz. Unter normalen Umständen haben die körpereigenen Bakterien diesen Pilz unter Kontrolle. Wenn er aber nicht ausreichend kontrolliert wird, kann er sich ungehindert ausbreiten und Schaden verursachen.

Zu großes Candida-Aufkommen resultiert aus:

- einem gestörten Immunsystem, möglicherweise durch Stress, wegen schlechter Ernährung oder langer Krankheit
- einem Ungleichgewicht der körpereigenen Bakterien aufgrund zeitnaher oder regelmäßiger Medikation mit Antibiotika, Steroiden, zuckerreicher Ernährung (auch Säfte und Fertiggerichte).

Der Candidabefall zeigt sich in Rachen und Mund, Genitalbereich oder aber auch im Verdauungssystem.

### WARUM TESTEN WIR CANDIDA?

Wenn sich Candida ausbreitet, kommt es zu einem pathogenen (krankheitserregenden) Stadium. Candida ist die Hauptursache für einen stark porösen Darm. Bleibt das Candida-Problem unbehandelt, wird es schlimmer.



### BEKANNTE SYMPTOME BEI CANDIDA

- Heißhunger auf Zucker und / oder Kohlenhydrate
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Müdigkeit
- Muskel- und Gelenkschmerzen
- Unerklärliche Gewichtszunahme oder schwierige Gewichtsabnahme
- Konzentrationsdefizite
- Verdauungsprobleme, z.B. Krämpfe, Blähungen, vermehrte Darmluft
- Kopfschmerzen
- Depressionen, Gereiztheit
- Nervosität, Hormonschwankungen
- geschwächtes Immunsystem, hohe Anfälligkeit für Krankheiten
- wiederkehrende Harnröhren- und Blaseninfektionen
- Hautprobleme
- Verstärkung der Symptome an warmen, feuchten Orten.
- Verdauungsprobleme wie z.B. Durchfall oder Verstopfung
- Sensible Reaktionen auf bestimmte Gerüche (Benzin, Farbe, Zigarettenrauch)

### BEHANDLUNG BEI CANDIDA

Der effizienteste Weg zum Ausschalten von Candida, der auch bei kleinsten Mengen falschen Essens überleben kann, ist die Einhaltung der von Novo empfohlenen Anti-Candida-Diät. Diese finden Sie im folgenden Kapitel.



## Anti-Candida-Diät

### Pilzhemmende Nahrungsmittel

■ Essen Sie viel Knoblauch (wenn er auf Ihrer Grünen Liste steht). Er ist ein natürlicher Pilzhemmer.

■ Nehmen Sie antifugale Nahrungsergänzungsmittel: Knoblauch, Caprylic-Säure, Grapefruitkernextrakt, Pau d'arco, Oregano. Diese Produkte finden Sie in der Drogerie oder in Ihrer Apotheke.

### Ersetzen Sie körpereigenen Bakterien

■ Das menschliche Immunsystem hat nur wenige Verteidigungsmittel gegen Hefepilze. Damit diese Pilze wieder auf ein normales Vorkommen zurückgehen, müssen wir die körpereigenen Bakterien fördern, damit sie wieder die Kontrolle gewinnen.

■ Nehmen Sie dreimal täglich vor dem Essen ein Nahrungsergänzungsmittel, das Bifidus- und Acisophilus- Bakterien enthält. Bewahren Sie es im Kühlschrank auf und nehmen Sie es mindestens 3 Monate lang ein. Falls Sie keine Milchprodukte essen dürfen, fragen Sie nach einem laktosefreien Präparat.

### Stärken Sie Ihr Immunsystem

■ Damit der Körper Candida bekämpfen kann, braucht er ein starkes Immunsystem. Falls der Hefepilz schon einige Zeit regiert, hat das Immunsystem wahrscheinlich schon sehr gelitten.

■ Essen Sie mindestens 6 Portionen Gemüse pro Tag. Versuchen Sie, sich mittags einen Salat zu machen mit Kopfsalat, Spinat, Tomaten,

Gurken, Sellerie, roten Zwiebeln etc. und essen Sie mindestens drei verschiedene Gemüseportionen zum Hauptgang. Essen Sie farbenfroh!

■ Nehmen Sie ein Vitamin-C-Präparat: bis zu 1000mg pro Tag zum Essen im ersten Monat, im zweiten Monat 500 mg pro Tag.

■ Nehmen Sie zum Frühstück Zinkpräparate ein, bis zu 45 mg pro Tag, jedoch niemals auf leeren Magen!

■ Falls Candida bei Ihnen aus Stress resultiert, können Sie auch noch ein Vitamin-B-Komplex-Präparat einnehmen (1 Kapsel am Tag zum Frühstück).



### WAS IST NACH EINEM MONAT CANDIDA-DIÄT ZU TUN?

Wenn Sie sich einen Monat lang streng an die Candida-Diät gehalten haben, lesen Sie bitte die folgenden Passagen gut durch und folgen den dortigen Anweisungen:

Sie müssen die Diät nicht ewig einhalten. Wenn der Überschuss erst einmal wieder auf ein normales Level gebracht worden ist, können Sie langsam damit beginnen, Lebensmittel Ihrer Grünen Liste wieder einzuführen. Dies muss langsam und vorsichtig geschehen und erst, wenn Sie sich viel besser fühlen.

### TIPPS UND TRICKS

□ Die Candida-Diät ist hart, der Nutzen für Ihre Gesundheit jedoch nachhaltig.

□ Wenn Sie Heißhunger auf etwas Süßes bekommen oder auf ein sonstiges Lebensmittel, das nicht erlaubt ist, denken Sie immer an den Hefepilz, der genau dieses Essen benötigt. Nicht Ihr Körper braucht es. Dies sollte Ihnen helfen, durchzuhalten.

□ Wenn Sie die Candida-Diät machen, tun Sie sich für jede durchgehaltene Woche selbst etwas Gutes, etwas das nicht mit Essen zu tun hat.

□ Es kann sein, dass Sie sich zu Beginn der Candida-Diät schlechter fühlen als vorher. Dies ist ein gutes Zeichen – der Hefepilz geht zurück.

*Die Symptome sind Müdigkeit, Muskelschmerzen, grippeähnliche Beschwerden, Kopfschmerzen, Blähbauch und Hautirritationen.*



## SIND SIE BEREIT?

Um dies zu beantworten, schauen Sie auf Ihre Beschwerden. Fragen Sie sich selbst: Sind die Beschwerden immer noch spürbar oder sind sie verschwunden?

### 1 Sind die Beschwerden immer noch spürbar oder sind sie verschwunden?

Falls Sie noch unter Darm- oder Verdauungsproblemen, Kopfschmerzen, Blasenentzündung oder Abgeschlagenheit leiden, machen Sie noch mindestens zwei Wochen die strenge Candida-Diät, bis Ihre Beschwerden fort sind.

### 2 Einige Beschwerden sind weg, andere immer noch da!

Falls Sie jetzt keine der o.g. Beschwerden mehr verspüren, aber in letzter Zeit eine Phase hatten, in der Sie sich richtig krank fühlten (die »Die-Off-Phase«), können Sie mit der Wiedereinführung jetzt schon beginnen, auch wenn Sie sich noch abgeschlagen, müde oder irgendwie nicht »auf dem Damm« fühlen. Wenn Sie aber keine der o.g. Beschwerden haben und auch keine »Absterb«-Phase bemerkt haben, bleiben Sie bitte noch zwei weitere Wochen dabei.

### 3 Was, wenn ich immer noch starke Beschwerden habe?

Wenn Sie sich nicht erheblich besser fühlen oder noch starke Beschwerden haben:

- Dies muss nicht heißen, dass Sie etwas falsch gemacht haben, sondern kann daran liegen, dass der Candida-Befall schon lange Zeit



vorliegt oder es sich eben um einen sehr starken Befall handelt. Überlegen Sie, was der Auslöser gewesen sein könnte, ruhig, über die letzten paar Jahre gesehen – so können Sie möglicherweise feststellen, wie lange Sie schon unter Candida zu leiden haben.

- Ihr Immunsystem ist wahrscheinlich noch nicht stark genug, um die Infektion zu bekämpfen. Stellen Sie sicher, dass Sie alles mögliche tun, um es zu stärken, indem Sie sich streng an das NOVO-Programm halten. Haben Sie Geduld.
- Sind Sie streng genug? Schauen Sie genau, dass keine ihrer Mahlzeiten verbotene Stoffe wie Zucker oder Hefe enthält. Haben Sie in letzter Zeit gesündigt oder versehentlich etwas Verbotenes gegessen?

- Halten Sie sich bitte auch an die Empfehlungen zur Nahrungsergänzung. Diese Präparate sind genauso wichtig wie die Diät. Ist Ihr Vorrat ausreichend?
- Wir empfehlen Ihnen, sich so lange an die Diät zu halten, bis Sie alle diese Fragen mit Ja beantworten können.

## WAS IST MIT DEN LEBENSMITTELN AUF MEINER ROTEN LISTE?

Sie dürfen keines dieser Lebensmittel wieder einführen, solange Sie noch nicht bereit dazu sind. Bleiben Sie bei Ihrer Grünen Liste. Für weitere Informationen über die Wiedereinführung von Lebensmitteln lesen Sie bitte Kapitel II dieses Handbuchs.

## Candida und die Wiedereinführung von Lebensmitteln

- Bitte beginnen Sie erst mit der Wiedereinführung, wenn Sie sich sicher sind und lassen Sie es langsam angehen.
- Halten Sie sich streng an die im folgenden angegebene Prozedur bei der Wiedereinführung.
- Falls die Candida-Beschwerden wieder auftreten, kehren Sie bitte sofort wieder zu Ihrer strengen Candida-Diät zurück.

**1. Monat** Versuchen Sie es mit den einzelnen Lebensmitteln in der folgenden Reihenfolge. Lassen Sie es langsam angehen und halten Sie sich an die vorgegebenen Mengen und an die Grüne Liste. Wenn Sie eine Gruppe von Lebensmitteln nicht mögen, machen Sie mit der nächsten weiter. Falls die Beschwerden wieder auftreten, kehren Sie bitte sofort wieder für ein paar Tage zu Ihrer strengen Diät zurück, bis die Beschwerden verschwunden sind.

**1. Zuckerarmes Obst:** Essen Sie zweimal täglich nach dem Essen zwei zuckerarme Früchte wie z.B. Äpfel (Granny Smith oder Golden Delicious), Birnen, Grapefruits, Orangen, Feigen, Pflaumen, Kiwi, Kirschen, Himbeeren, Erdbeeren. Alle anderen Früchte, auch als Saft oder getrocknet, weglassen.

**2. Milchprodukte:** Trinken Sie täglich eine kleine Menge Milch (etwa eine halbe Tasse), kleine Portionen Butter und einen kleinen Naturjoghurt. Wenn Sie keine Kuhmilch trinken dürfen, ersetzen Sie sie durch Ziegenmilch (falls erlaubt).

**3. Kohlenhydrate:** Jeweils zweimal pro Woche sind weiße Nudeln und Reis erlaubt. Vermeiden Sie aber weiterhin Weißbrot, Zucker, Pasteten und Kuchen.

**4. Hefeprodukte:** Versuchen Sie es mit Pizzateig und Pitta-Brot. Normales Brot bitte noch weglassen.

**5. Champignons**

### NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL:

Reduzieren Sie Ihr Vitamin C auf 500 mg pro Tag, Zink auf 30 mg pro Tag. Wenn Sie Knoblauchkapseln oder andere antifugale Mittel nehmen, genügt eine Kapsel am Tag. Achten Sie aber dennoch auf regelmäßige Einnahme, damit Ihre körpereigenen Bakterien auf demselben Level bleiben.

**2. Monat** Versuchen Sie, Lebensmittel in der folgenden Reihenfolge wieder einzuführen:

**1. Alkohol:** Insgesamt sollten Sie jeglichen Alkohol zwei Monate lang weglassen. Während des zweiten Monats Ihrer Candida-Diät können Sie es wieder mit ein wenig Alkohol, der wenig Zucker und keine Hefe enthält, versuchen, z.B. Wodka, Gin, Tequila, weißer Rum. Passen Sie bei Mischgetränken auf und kaufen Sie nur zuckerfreie. Trinken Sie diese nur, wenn es auch vom NOVO-Programm erlaubt wird.

**2. Brot:** Probieren Sie, wenn erlaubt, Vollkornbrot. Alternativ nehmen Sie Hafer- oder glutenfreies Brot. Bis zu zwei Scheiben pro Tag.

**3. Eingelegtes Gemüse:** Oliven, Essiggurken ein paar Mal pro Woche.

**4. Sojasauce:** Kleine Mengen können Sie ein paar Mal pro Woche zum Kochen verwenden.

**5. Essig:** Versuchen Sie kleine Mengen mehrmals pro Woche.

**6. Zuckerhaltigeres Obst:** Probieren Sie zuckerhaltigeres Obst wie Melone, Pfirsich, Ananas, Trauben, Bananen und Cox-Äpfel. Essen Sie aber bitte nach wie vor nur zwei kleinere Portionen am Tag.

**7. Käse und Milchprodukte:** Versuchen Sie kleine Mengen Hartkäse, keine weichen Käse wie z.B. Brie oder Streichkäse. Milch und Joghurt können, falls auf der Grünen Liste, gegessen werden.

**8. Bitterschokolade:** Wählen Sie eine Schokolade mit hohem Kakaanteil und essen Sie höchstens vier Stückchen am Tag.



### 3. Monat

Versuchen Sie, Lebensmittel in der folgenden Reihenfolge wieder einzuführen:

**1. Fruchtsäfte:** Versuchen Sie es zuerst mit weniger zuckerhaltigen Säften wie Orangen- oder Grapefruitsaft und trinken Sie nicht mehr als ein kleines Glas (200 ml) am Tag.

**2. Trockenfrüchte:** Bleiben Sie bei sehr kleinen Mengen wie z.B. zwei getrockneten Feigen oder Datteln.

**3. Hefeextrakte (Soßenbinder etc.)**

**4. Weichkäse:** Nur sehr kleine Portionen

**5. Weißmehl:** Weißbrot, Gebäck

**6. Zucker:** Kuchen, Kekse, Schokolade, Gebäck. Essen Sie eines davon pro Tag und davon sehr wenig wie z.B. einen Keks, ein kleines Stück Kuchen, ein halbes Gebäckstück oder ein paar Stückchen Schokolade.

**7. Alkohol:** Ein Glas Wein oder einen halben Liter Bier oder Apfelwein. Warten Sie danach mindestens zwei Tage ab. Wenn Sie keine Beschwerden haben, können Sie dann zwei Gläser Wein oder einen Liter Bier trinken. Warten Sie dann wieder zwei Tage ab. Trinken Sie langsam und vorsichtig und nur, wenn Sie das NOVO-Programm bereits hinter sich haben.

### 4. Monat

Obwohl Sie nun wieder alle Lebensmittel mit Ausnahme der auf der Roten Liste Stehenden essen dürfen, sollten Sie darauf achten, dass bestimmte Lebensmittel nicht in übermäßigen Mengen oder zu oft gegessen werden. Lassen Sie dabei vor allem bei Alkohol, Zucker, gezuckerten Speisen, Fruchtsäften, Trockenfrüchten und Käse äußerste Vorsicht walten!

#### NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL:

Anstatt der Vitamin C - und Zinkpräparate nehmen Sie jetzt ein Multivitaminpräparat mit Mineralien. Antifugale Mittel und Knoblauchkapseln können Sie absetzen. Wenn Sie Milch trinken dürfen, essen Sie täglich einen Becher Naturjoghurt mit lebenden Kulturen und setzen Sie das bakterienunterstützende Präparat ab. Falls Sie keine Milch trinken dürfen, nehmen Sie es weiter ein.

#### ANTIBIOTIKA:

Falls Ihnen von Ihrem Arzt ein Antibiotikum verschrieben wurde, lassen Sie nach Beendigung der Einnahme bitte eine Woche lang Alkohol, Zucker, Hefe und Käse weg. Holen Sie sich ein bakterienunterstützendes Mittel und nehmen Sie es drei Wochen lang ein, damit Sie nicht gleich wieder unter Candida leiden müssen.

## Nahrungsergänzungsmittel

### MUSS ICH BEIM NOVO-PROGRAMM NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL EINNEHMEN?

Hier scheiden sich die Geister. Viele Ernährungswissenschaftler behaupten, dass unsere Lebensmittel an den modernen Verarbeitungsmethoden so leiden, dass ihre Nährstoffe nicht mehr für uns ausreichen und wir deshalb auf Nahrungsergänzungsmittel angewiesen sind. Andere sagen, dass die Nährstoffe und Mineralien sehr gut ausreichen, um sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Wie der Name schon sagt, können solche Präparate unsere Ernährung ergänzen, wie etwa eine Rückversicherung. Wenn Sie Nahrungsergänzungen nehmen möchten, prüfen Sie vorher die Inhaltsstoffe, denn viele Pillen enthalten Zucker, Weizen oder Laktose. Es gibt aber auch schon einige Anbieter, welche diese Stoffe weglassen.

Lassen Sie sich unbedingt von Ihrem NOVO-Therapeuten beraten.

### ICH MACHE MIR SORGEN, DASS ICH WEGEN DES NOVO-PROGRAMMES BESTIMMTE MINERALIEN UND VITAMINE ZU WENIG BEKOMME.

Wenn Sie meinen, dass Ihre Ernährung zu einseitig wird und ein bestimmtes Mineral zu selten vorkommt (wie z.B. Calcium, wenn Sie keine Milchprodukte essen dürfen), machen Sie sich keine Sorgen, denn auf Ihrer Grünen Liste finden Sie sicherlich eine Alternative. Falls nicht, nehmen Sie ein entsprechendes Nahrungsergänzungsmittel, bis Sie die Lebensmittel wieder verzehren dürfen.



## FAQs

### ALLERGIEN

#### Ist der NOVO-Test ein Allergietest?

Nein. Ein Allergietest prüft eine spezielle Reaktion auf Lebensmittel, genannt IgE oder Typ1, eine akute allergische Reaktion. Falls eine Person derartig reagiert, liegt eine akute Allergie gegen ein bestimmtes Lebensmittel vor und es sollte ein Leben lang nicht mehr gegessen werden. Akute Allergien entstehen vor allem in der Kindheit und bleiben ein Leben lang. Die Symptome wie Atemnot, Schwellung der Zunge, des Mundes und der Lippen, der Augen oder des Halses, große und schmerzhaft Pusteln, Tränen der Augen oder ständiges Niesen treten sofort nach dem Genuss auf.

Das NOVO-Programm diagnostiziert, ob ein bestimmtes Lebensmittel eine Immunreaktion auslöst. Es ist möglich, dass ein bestimmtes Lebensmittel, auf das eine Person allergisch reagiert, auf der Grünen Liste steht, weil dieses keine Immunreaktion auslöst. Trotzdem sollten diese Nahrungsmittel weggelassen werden.

### FRÜHSTÜCKSCEREALIEN

#### Was soll ich frühstücken, wenn ich weder Weizen, Roggen, Hafer noch Gerste essen darf?

Versuchen Sie es mit Cornflakes aus Mais oder Reisflakes. Wenn Sie Malz und Zucker essen dürfen, können Sie auch die gezuckerten Varianten essen. Wenn nicht, kaufen Sie Reis- oder Cornflakes im Bioladen. In großen Supermärkten und Drogerien erhalten Sie auch glutenfreies Müsli – oder Sie mischen sich Ihr Müsli selbst.

#### Gibt es überhaupt Frühstücksflocken ohne Zucker?

Sicher, reine Weizenflocken, Reisflocken und Cornflakes bestehen z.B. aus 100 % Getreide, Reis oder Weizen.

### CANDIDA

#### Wie merke ich, dass die Diät funktioniert?

Wenn Sie die »Absterb«-Phase bemerken, ist das schon ein sehr gutes Zeichen, auch wenn Sie sich zu dieser Zeit möglicherweise schlechter fühlen als vorher. Gerade jetzt werden viele Candida-Zellen abgetötet. Wenn Hefe abgebaut wird, werden Toxine freigesetzt, die in den Blutkreislauf gelangen und es kommt zu Kopfschmerz, Übelkeit, Magen- und Darmbeschwerden und grippeähnlichen Symptomen. Aber auch nach dieser Abtötungsphase kann es sein, dass der Genesungsverlauf einer Berg- und Talfahrt gleichkommt. Das ist aber normal und Tag für Tag wird es Ihnen ein bisschen besser gehen.

### KÄSE

#### Welche Käsesorten fallen unter »Hartkäse«?

Cheddar, Edamer, Leicester rot, Parmesan und Gouda.

#### Kann ich andere Käsesorten essen, wenn ich Milch auf meiner Grünen Liste habe?

Ja, allerdings nur weichen Vollfettkäse wie Ricotta, Frischkäse, Mascarpone oder Hüttenkäse.



### KAUGUMMI

#### Darf ich Kaugummi kauen?

Besser nicht, da er viele Bestandteile enthält, welche nicht getestet worden sind. Üblicherweise wird Xanthan hinzugesetzt, das aus Glukose gewonnen wird und die wiederum entsteht aus einer Reihe Getreidesorten wie Weizen oder Mais.



### SCHOKOLADE

#### Darf ich Schokolade essen, wenn Kakao erlaubt ist?

Wenn Sie Kakao auf Ihrer Grünen Liste haben, dürfen Sie Kakaopulver in Ihre Speisen und Getränke geben. Schokolade enthält aber noch Milch, Zucker und andere Inhaltsstoffe, welche möglicherweise nicht erlaubt sind. Lesen Sie die Inhaltliste genau durch. Dunkle Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil wird in der Regel weniger Zusatzstoffe enthalten und sollte aber auch nur gegessen werden, wenn diese erlaubt sind.

#### Darf ich heiße Schokolade trinken, wenn Kakao erlaubt ist?

Heiße Schokolade ist meist mit Milch gemacht und enthält weitere Bestandteile wie Zucker oder Weizen. Sehen Sie sich die Verpackung genau an.

## FAQs

### KAFFEE

#### Bei mir steht Kaffee auf der Roten Liste. Darf ich Entkoffeinierten trinken?

Nein, wir testen die Kaffeebohnen und nicht nur das Koffein. Falls Kaffee nicht erlaubt ist, gilt das für alle Kaffeesorten.

#### Ich habe Angst, dass ich, wenn ich sowohl Tee als auch Kaffee weglasse, unter Nebenwirkungen leiden werde, da ich das von früher her kenne.

Wenn sowohl Tee als auch Kaffee auf Ihrer Roten Liste stehen, müssen Sie beides weglassen. Wenn Sie früher zwei oder mehr Tassen am Tag getrunken haben, empfehlen wir, den Kaffee- und Teekonsum langsam zu reduzieren. Am besten beginnen Sie damit bereits, bevor Sie Ihre Ergebnisse bekommen haben. Wenn Sie auf den Entzug von Kaffee und Tee schon früher negativ reagiert haben, deutet dies darauf hin, dass diese Stoffe wirklich schlecht für Sie sind und Sie wahrscheinlich auch sehr stark darauf reagieren.

### DIPS / KETCHUP / FERTIGSOSSEN

#### Kann ich Tomatenketchup, Senf oder Chutneys essen?

Die meisten dieser Produkte enthalten Weizen, Zucker, Hefe, Essig und weitere Zutaten, welche nicht getestet wurden. Am besten vermeiden Sie sie, bis Sie Lebensmittel dieser Kategorie wieder einführen können, oder Sie stellen diese Soßen selbst her.

#### Und Chilisoße?

Sie enthält oft Mais oder Weizen. Lesen Sie genau die Zutatenliste.

#### Und Sojasoße?

Normale Sojasoße basiert auf Sojabohnen, enthält oft aber auch Weizen. Suchen Sie nach einer weizenfreien Sojasoße.

### MILCHPRODUKTE

#### Ich darf keine Kuhmilch trinken – was gieße ich dann auf meine Cornflakes?

Falls Sie dürfen, versuchen Sie es mit Soja- oder Ziegenmilch. Diese können Sie in großen Supermärkten oder Reformhäusern kaufen. Falls Sie Angst haben, dass Sie zu wenig Calcium bekommen, kaufen Sie eine Milch, welche noch einmal extra mit Calcium angereichert wurde. Vermeiden Sie Milchmoder Getränke, es sei denn, die Zutaten stehen auf Ihrer Grünen Liste.

#### Warum darf ich Käse essen, aber keine Kuhmilch?

Während der Käseherstellung wird die Milch biochemisch verändert. Genau diese Veränderung kann dazu führen, dass das Produkt keine Immunreaktion mehr hervorruft.

#### Darf ich Fruchtjoghurts essen?

Meistens enthalten diese Zucker, Obst und weitere Bestandteile. Am besten bleiben Sie bei Naturjoghurt. Falls auf Ihrer Grünen Liste, geben Sie ein paar Samen, gehackte Nüsse, Kokosnussflocken, frische Früchte oder Honig dazu.

#### Was muss ich bei Joghurt beachten?

Wenn Sie Kuhmilch trinken dürfen, dürfen Sie Naturjoghurt aller Fettstufen essen. Wenn die Kuhmilch auf Ihrer Roten Liste steht, müssen Sie auch Joghurt vermeiden.

#### Wäre es besser, fettarmen Joghurt zu essen?

Dies ist nicht nötig, da sogar Joghurt der höchsten Fettstufe im Prinzip nicht viel Fett enthält (6%) und beim Novo-Programm keine Kalorien gezählt werden müssen. Oftmals sind gerade Magerjoghurts viel denaturierter und enthalten statt reiner Kuhmilch auch künstliche

Süßstoffe und Zucker sowie Aromen und Bindemittel.

#### Wie steht es mit Eis?

Die meisten Eissorten bestehen aus Milch, Sahne, Zucker und Aromen. Wenn Sie Zucker essen und Kuhmilch trinken dürfen, kaufen Sie ein Eis guter Qualität, welches meist weniger Zusatzstoffe enthält. Es gibt auch milch- und glutenfreies Eis, allerdings sind dort oft auch andere Zutaten versteckt. Lesen Sie sorgfältig die Verpackungsaufschrift. Es gibt auch Sojaeis. Sie können Ihr Eis auch selbst herstellen.



#### Darf ich Creme Fraiche essen?

Creme Fraiche besteht aus Sahne und Joghurt. Wenn Sie also Kuhmilch und Joghurts verzehren dürfen, in Ordnung.

#### Wie steht es mit Sauerrahm?

Wenn Sie Kuhmilch trinken dürfen, kein Problem.

#### Was für Käsesorten wurden getestet?

Wir testeten eine Reihe von Hartkäsesorten wie Cheddar, Parmesan, Edamer und Emmentaler. Separat dazu testeten wir auch Ziegenkäse.

#### Darf ich weichen Käse essen?

Wenn Sie Kuhmilch vertragen, können Sie gerne auch weiche Vollfettkäsesorten wie Frischkäse und Ricotta essen. Es muss sich hierbei aber um Vollfettkäsesorten handeln, da die fettreduzierten Sorten nicht aus purer Kuhmilch bestehen.

## ENTGIFTUNG

### Warum entgiftet der Körper?

Entgiftungserscheinungen sind ganz normal und resultieren daraus, dass der Körper eben nicht mehr mit den sonst verwendeten Lebensmitteln versorgt wird.

### Mit welchen Entgiftungserscheinungen muss ich rechnen?

Kopfschmerzen, Übelkeit, Blähungen, Durchfall, Müdigkeit, erhöhte Temperatur, grippeähnliche Symptome, Hautrötung oder Pickel, Schwindel und allgemeines Unwohlsein.

### Wie lange halten diese Beschwerden an?

Dies hängt von jedem Einzelnen ab. In der Regel sollten die Beschwerden nicht länger als eine Woche lang anhalten. Falls sie auch später noch auftreten oder wieder zurückkommen, überprüfen Sie sämtliche Zutatenlisten, um sicherzugehen, dass Sie nicht versehentlich etwas von der Roten Liste gegessen haben.



## GETRÄNKE

### Auf meiner Roten Liste steht auch Tee.

#### Kann ich trotzdem Roibos-Tee trinken?

Nein, denn Roibos-Tee wurde nicht getestet.

#### Ist entkoffeinierter Kaffee erlaubt, wenn meine Rote Liste Kaffee enthält?

Nein. Wir testen die Kaffeebohne und nicht das Koffein. Wenn also Kaffee nicht erlaubt ist, gilt dies für alle Sorten.

#### Was kann ich anstatt Tee oder Kaffee trinken?

Es ist wichtig, dass Sie mindestens zwei Liter Wasser am Tag trinken. Kräutertees, z.B. Pfefferminztee, zählen als Wasser. Sie können sich Säfte aus erlaubten Obstsorten pressen oder diese fertig kaufen (beachten Sie aber eventuelle Zusatzstoffe). Sie können sich aber auch, wenn erlaubt, eine heiße Schokolade machen.

#### Darf ich Kräutertees trinken?

Ja, wenn die Kräuter getestet worden sind. Wir testen auf Pfefferminz. Passen Sie aber auf, dass der Kräutertee nicht nur ein normaler Tee mit Kräutergeschmack ist.

#### Darf ich Fruchtsaft trinken?

Ja, sofern der Saft frisch gepresst ist und aus erlaubtem Obst besteht. Am besten pressen Sie sich den Saft zu Hause, Sie können ihn aber auch schon fertig kaufen. Auf der Verpackung muss »frisch gepresst« stehen. Konzentrat ist nicht dasselbe. Seien Sie vorsichtig, da viele Säfte und Smoothies als Basis Apfel- oder Orangensaft enthalten. Auf der Zutatenliste sind jedoch sämtliche Bestandteile angegeben, also lesen Sie diese genau durch.



## AUSWÄRTS ESSEN

### Ich esse mehrmals in der Woche privat oder beruflich auswärts – wie verhalte ich mich am besten?

Grundsätzlich sollten Sie sehen, dass Sie Ihr Essen einfach halten. Bleiben Sie bei Fisch oder Fleisch, falls erlaubt, ohne Soße, als Beilage Gemüse und Reis, neue Kartoffeln, Ofenkartoffeln oder Pommes Frites.

### Wird es meinen Erfolg gefährden, wenn ich oft auswärts esse?

Was Kalorien oder Fettanteil betrifft, nein. Allerdings ist es immer schwierig, alle Zutaten eines Gerichts zu erkennen. Und wenn Sie nicht sehr einfache Gerichte bestellen, laufen Sie Gefahr, versehentlich etwas nicht Erlaubtes zu essen. Dies beeinflusst dann mit Sicherheit Ihren Erfolg.

### Welche Zutaten verstecken sich meist in solchen Gerichten?

Weizenmehl wird als Soßenbinder verwendet, sehr häufig auch Eier, Sahne oder Butter für den Geschmack und die Konsistenz. Glutamate dienen der indischen und chinesischen Küche als Geschmacksverstärker. Da diese aus Gluten, Weizen, Hafer, Roggen und Gerste gewonnen werden, sollten sie vermieden werden, falls sie auf Ihrer Roten Liste stehen. Zucker und Nüsse werden auch gerne verwendet.

## FAQs

### GETESTETE UND NICHT GETESTETE LEBENSMITTEL

#### **Darf ich Lebensmittel essen, die nicht getestet worden sind?**

Diese Lebensmittel müssen Sie für mindestens 10 Wochen vermeiden. Da wir sie nicht getestet haben, können Sie auch nicht wissen, ob Sie auf diese Produkte reagieren oder nicht.

#### **Warum haben Sie nur 114 Lebensmittel getestet?**

Die meisten Menschen essen nicht einmal so viele verschiedene Lebensmittel. Es ist unwahrscheinlich, dass viele der Lebensmittel, welche Sie sonst essen, nicht getestet wurden. Die 114 Lebensmittel bieten ein hohes Maß an Abwechslung.

#### **Ich trinke keinen Alkohol, esse keinen Zucker und reduziere Fett (kein Käse oder andere Milchprodukte). So habe ich viel Gewicht verloren. Wenn ich dies ohne das Weglassen bestimmter Lebensmittel geschafft habe, nehme ich doch noch mehr ab, oder?**

Das NOVO-Programm basiert nicht auf Kalorienkontrolle. Um hier Ergebnisse zu erzielen, müssen Sie Ihre Kalorienzufuhr nicht reduzieren. Sie werden jedoch feststellen, dass Sie automatisch weniger essen werden.



### EIER

#### **Worin ist Ei enthalten?**

In Souffles, Omelettes, Sauce Hollandaise, vielen Broten, Croissants, Kuchen, den meisten Keksen, Gebäck, Quiches, Mayonnaise, Salatdressings, Teig und Teigwaren, Pfannkuchen und Waffeln, Creme Caramel, Mousse, Sahnetörtchen, Marzipan, Tartarsoße, Pudding, Eiernudeln, Cesardressing, in einem großen Teil von Fertiggerichten, Eiscreme. Lecithin kann aus Eiern gewonnen werden, und Sie finden es oft in Frühstücksflocken, Süßigkeiten, Schokolade und Brot. Eier werden auch oft als Weichmacher benutzt, z.B. bei Pizzaböden, Kuchen und Gebäck. Ersatz für Eier können Sie in Reformhäusern finden. Eier sind auch häufig in Nudeln enthalten, lesen Sie also die Packungsaufschrift.

### GLUTEN

#### **Was ist das?**

Gluten ist ein bindendes Protein, welches in vier verschiedenen Getreidearten enthalten ist: Weizen, Hafer, Roggen und Gerste. Probieren Sie glutenfreie Nahrungsmittel.

#### **Welche glutenfreie Nahrungsmittel kann ich essen?**

Viele Hersteller entwickeln eine Menge glutenfreier Lebensmittel, und mittlerweile haben auch einige Supermärkte glutenfreie Produkte als Eigenmarken eingeführt. Angeboten werden Brot, Kekse, Kuchen, Pizzaböden, Pasta und Soßen. Lesen Sie trotzdem die Inhaltsliste, da diese Lebensmittel sehr oft Zucker, Kartoffeln, Reis und Soja beinhalten. Reis und Mais sind glutenfrei. Probieren Sie Maispasta, Reismudeln, Maistortillas und Taccos, Maiskekse, Reiskuchen, Polenta, Cornflakes und Puffreis. Eine gute Alternative sind auch Kartoffeln.

### KRÄUTER UND GEWÜRZE

#### **Welche Kräuter haben Sie getestet?**

Wir testen Kräuter der Provence, bestehend aus Thymian, Lorbeer, Oregano, Basilikum, Rosmarin, Majoran und Bohnenkraut.

#### **Ich finde die Diät recht fade, was empfehlen Sie mir?**

Folgende Zutaten können Ihre Speisen etwas aufpeppen: Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Chili, Currypulver, Kräuter der Provence oder dessen Bestandteile, Salz, Pfeffer, Kokosmilch, Sesamöl, Nüsse, Samen, Essig, Sojasauce, Honig und Erdnussbutter.



### FLEISCH

#### **Wenn ich Schweine- und Rindfleisch essen darf, kann ich dann auch Würste essen?**

Ja, aber denken Sie daran, dass Wurst oft auch andere Zusatzstoffe enthält wie Weizen (modifizierte Stärke). Also lesen Sie sehr genau die Verpackungsaufschrift. Es sind aber auch gluten- und weizenfreie Würste mit Reis als Bindemittel erhältlich.

#### **Wie steht es mit Speck?**

Billiger Speck enthält üblicherweise Zucker und Bindemittel, wie z.B. Weizen. Je besser die Qualität, um so höher ist der Fleischanteil. Gleiches gilt für den Preis. Lesen Sie die Verpackungangaben. Wenn Sie keine Milch trinken dürfen, achten Sie auf lactosefreien Speck. Schweine werden oft mit viel Milch gefüttert, so dass das Fleisch sehr lactosehaltig wird.

## VERSCHIEDENES UND ZUSATZSTOFFE

### Ist Hummus erlaubt?

Wenn Sie Kichererbsen, Zitrone, Knoblauch und Sesam essen dürfen, ja. Lesen Sie immer die Verpackungsangaben. Manchmal hat die fettreduzierte Variante mehr Zusatzstoffe wie z.B. Weizen. Passen Sie also auf.

### Was ist modifizierte Stärke?

Modifizierte Stärke wird aus Weizen gewonnen und findet sich oft auf den Zutatenlisten, sogar wenn gar keine Rede von Weizen ist. Sie findet Verwendung in allen möglichen Lebensmitteln, z.B. Süßigkeiten, Wurst, Frühstücksflocken und Minzbonbons.

### Was ist Stearinsäure?

Stearinsäure ist gesättigte Fettsäure vor allem in Tierprodukten. Sie finden sie auch in Schokolade als Komponente des Kakaobutterfetts. Vermeiden Sie sie, wenn Kakao auf Ihrer Roten Liste steht. Falls Sie keine Milchprodukte oder rotes Fleisch essen dürfen, sollten Sie sie ebenfalls weglassen.

### Was ist Lecithin?

Dieses Protein wird aus verschiedenen Produkten gewonnen, jedoch meist aus Sojabohnen oder Eiern. Üblicherweise wird es in Brot, Keksen, aber auch anderen Lebensmitteln verwendet, die sonst keine Sojabohnen oder Eier enthalten. Lesen Sie die Verpackungsangaben.

### Was ist Melasse?

Melasse wird aus Rohrzucker gewonnen und dient als Süßungsmittel. Sofern Sie keinen Rohrzucker essen dürfen, vermeiden Sie bitte auch Melasse. Diese ist sehr häufig in den Lebensmitteln enthalten. Prüfen Sie die Verpackungsaufschrift.



### Was ist Malz?

Malz wird aus Gerste gewonnen und wird ebenfalls als Süßungsmittel verwendet. Es steckt oft in Frühstückscerealien, Brot, Kuchen, Malzgetränken. Auch viele Nahrungsergänzungsmittel, insbesondere Proteinshakes, enthalten Malz. Selbstverständlich ist auch Malzessig aus Malz hergestellt.

### Was ist Ascorbinsäure?

Ascorbinsäure ist ein aus Vitamin C gewonnener natürlicher Stoff, den Sie unbe-sorgt essen können.

### Was ist Beta-Carotin?

Dieser natürliche orangene Farbstoff wird aus Vitamin A hergestellt und ist daher ok.

### Was ist Apfelsäure?

Diese natürliche Säure ist in vielen Lebensmitteln enthalten und in Ordnung.

### Was ist Kaliumsorbat?

Dieses Konservierungsmittel entsteht aus natürlicher Sorbinsäure und ist in vielen Lebensmitteln enthalten. Es dürfte unbedenklich sein.

### Was ist Natriumbenzoat?

Die Gruppe der Benzoate sind Konservierungsmittel. Diese werden chemisch hergestellt und am besten gemieden, da sie eine Immunreaktion hervorrufen können.

### Was ist Zitronensäure?

Zitronensäure ist ein Konservierungsmittel, das verhindert, dass Lebensmittel oxidieren und braun werden. In der Natur findet man sie in Zitrusfrüchten, es gibt aber auch chemisch hergestellte Zitronensäure. Um sicherzugehen, lassen Sie sie am besten weg, wenn Sie keine Zitrusfrüchte essen dürfen.



### Was ist Natriumglutamat?

Dieser Geschmacksverstärker ist in vielen Lebensmitteln enthalten, z.B. in Chips und Fertiggerichten. Er findet häufig in der indischen und chinesischen Küche Verwendung.

## FAQs

### FEHLER

#### Was passiert, wenn ich versehentlich ein nicht erlaubtes Lebensmittel esse?

Die Folgen könnten sein: Blähungen, Änderung des Stuhlgangs, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Sodbrennen oder plötzliche Gewichtszunahme, da Sie Wasser einlagern. Üblicherweise erfolgt die Reaktion erst vier bis zwölf Stunden später – ein falsches Abendessen bemerken Sie erst am nächsten Morgen. Nach 48 Stunden dürften die Beschwerden abgeklungen sein und werfen Sie nicht sehr weit zurück. Etwas anderes ist es aber, wenn Sie häufiger Fehler machen oder absichtlich öfter ein verbotenes Lebensmittel verzehren.



### KARTOFFELN

#### Kann ich Süßkartoffeln essen, wenn Kartoffeln auf meiner Grünen Liste stehen?

Ja, Sie können die nahrhaften Süßkartoffeln dann gerne essen.

### SALZ

#### Wurde Salz getestet? Kann ich Salz essen?

Salz wurde zwar nicht getestet, aber es wird keine Immunreaktion auslösen. Der Körper kennt Salz sehr genau, da die Hälfte der Elektrolyten daraus besteht. Trotzdem sollten Sie Salz in Maßen verwenden.



### KÖRPERPFLEGEPRODUKTE

#### Wenn mein Shampoo oder die Bodylotion irgendwelche Bestandteile enthält, von denen NOVO sagt, ich sollte sie vermeiden, muss ich dann diese Produkte absetzen?

Ja, Bestandteile von Shampoos, Gesicht- und Bodylotion sowie Zahnpflegeprodukten werden vom Körper aufgenommen. Üblicherweise werden Sojaprodukte, grüner Tee, Mandelöl und Minze verwendet.

### SOJA

#### Was ist Soja?

Soja entsteht aus Sojabohnen und wird in vielen Produkten verwendet:

- Sojamilch
- Sojajoghurt
- Sojakäse
- Miso
- fermentierte Sojabohnenpaste
- Sojasauce
- Tofu
- Fleischersatz aus Soja
- Sojaöl
- Sojamehl
- Sojalecithin

### MARGARINE UND BROTAUFSTRICHE

#### Darf ich mein Brot mit Margarine bestreichen?

Nein – wir testen keine Margarine. Margarine enthält oft eine lange Reihe an Zutaten und wir können nicht garantieren, dass Sie nicht auf diese reagieren. Gute Alternativen für Margarine:

- reine Butter
- Mandelbutter
- Haselnussbutter
- Erdnussbutter (auch zuckerfrei erhältlich)

#### Brotaufstiche:

- Honig
- Marmelade
- Hummus (enthält Sesamsamen, Olivenöl, Kichererbsen, Knoblauch und Zitrone)

Natürlich müssen diese Dinge auf Ihrer Grünen Liste stehen.

#### Marmelade enthält oft Pektin. Was ist das?

Pektin wird aus Apfeln gewonnen. Sofern Sie Äpfel nicht vertragen, müssen Sie Marmeladen und andere Lebensmittel, die Pektin beinhalten, weglassen.



## ZUCKER

### Wo wird überall Zucker verwendet?

Zucker ist sowohl in vielen süßen als auch herzhaften Produkten enthalten: Bonbons, Schokolade, Kuchen, Kekse, Brot, Törtchen, Frühstücksflocken, Fruchtjoghurts und Joghurt drinks, Fruchtsäfte, Dosenfrüchte, Chutneys, Ketchup, Chilisauce, Fertigsoßen, Fertiggerichte, Obstkuchen, Sandkuchen, Pudding, Eiscreme, Softdrinks, die meisten alkoholischen Getränke, Alcopops, Salatsoßen, Chips und Fertigsuppen.

### Worin besteht der Unterschied zwischen Zucker und Rohrzucker?

Beide sind Zucker aber kommen von verschiedenen Pflanzen. Der weiße Zucker kommt aus der Zuckerrübe und wächst in kühleren Regionen. Rohrzucker wächst in wärmerem Klima. Normalerweise können Sie beide Zuckerarten kaufen, denn zumeist sind diese klar beschriftet. Allerdings werden beide Sorten bei der Nahrungsmittelherstellung verwendet. Wenn also auf einem Produkt nur »Zucker« steht, und Sie Zucker nicht essen dürfen, kaufen Sie es nicht.

### Kann ich braunen Zucker essen?

Brauner Zucker kann sowohl aus Rohrzucker als auch aus der Zuckerrübe gewonnen werden. Lesen Sie also die Packungsaufschrift, falls Sie eines der beiden weglassen müssen.

### Versteckt sich Zucker auch oft hinter anderen Namen?

Ja, sehr häufig. Falls Sie auf der Packung folgende Beschreibungen finden, handelt es sich um Zucker: Glukose, Saccharose, Dextrose, Maltose, Melasse, Sirup. Laktose kommt von Milchprodukten und Fruktose ist Fruchtzucker.

### Welche Alternative gibt es zu Zucker?

Wenn erlaubt: Honig, Hafersirup, Reissirup, Maissirup als gute Alternativen zum Kochen in den meisten Supermärkten erhältlich. Sie können auch sehr einfach Ihre Speisen mit Obst, Obstsaft oder Trockenfrüchten süßen. Kaufen Sie FES (Fruktooligosaccharide), ein Süßungsmittel, das von jedem NOVO-Kunden gegessen werden kann, meist erhältlich in Reformhäusern.



## VEGETARIER

### Ich bin Vegetarier und mache mir Sorgen, ob ich auch genügend Proteine esse, wenn ich Käse und Eier von meinem Ernährungsplan streiche.

Gute pflanzliche Proteine:

- Sojaprodukte (Milch, Tofu, Joghurt)
- Bohnen (Kidney, grüne Bohnen, Sojabohnen), frisch, aus der Dose oder getrocknet
- Linsen (aus der Dose oder getrocknet)
- Kichererbsen (aus der Dose oder getrocknet)
- Nüsse und Samen
- Quorn (falls Sie Pilze essen dürfen)
- die meisten Vollkorncerealien enthalten ebenfalls Proteine wie z.B. Reis, Pasta, Vollweizen und Roggenbrot

## WASSER

### Wieviel Wasser soll ich während des Programms trinken?

Wir empfehlen mindestens zwei Liter pro Tag. Diese Menge benötigt der Körper, um die Muskeln ausreichend zu versorgen und die Nahrung vollständig zu verdauen. Das Gehirn besteht zu fast 90% aus Wasser und benötigt ständige Hydratation, um optimal zu funktionieren.

### Was ist besser, stilles oder Sprudelwasser?

Das wichtigste ist, den Körper mit ausreichend Wasser zu versorgen, egal ob mit oder ohne Kohlensäure. Leitungswasser reicht auch aus.

### Wenn ich so viel Wasser trinke, muss ich ständig auf Toilette. Was kann ich tun?

Trinken Sie immer kleine Mengen über den Tag verteilt, nicht so viel auf einmal. Ihr Körper braucht eine regelmäßige Versorgung mit Wasser und kann es nicht speichern. Wenn Sie ständig auf Toilette müssen, ist dies aber ein gutes Zeichen, denn Ihr Körper schwemmt damit auch alle Schadstoffe hinaus. Dies wird sich auch auf Ihrer Waage bemerkbar machen.



## Informationen über die getesteten Lebensmittel

Bitte beachten Sie auch die Informationen über die speziell für deutsche Kunden getesteten Lebensmittel.

- Die nächsten Seiten enthalten Informationen über alle im NOVO-Programm getesteten Lebensmittel.
- Nutzen Sie diese Quelle, um mehr über die Lebensmittel auf Ihrer Grünen und Roten Liste zu erfahren. Vergleichen Sie ihren Ursprung und die Speisen, in denen diese vorhanden oder möglicherweise auch versteckt sind.
- Glauben Sie nicht, dass etwas, nur weil es so heißt, auch einen bestimmten Stoff als Hauptbestandteil hat. Lesen Sie die Verpackungsaufschrift!

## Getreide



### BUCHWEIZEN (NICHT ZU VERWECHSELN MIT WEIZEN, GLUTENFREI)

**Verwendung:** Buchweizenmehl, Pasta, Cornflakes, Müsli, Blinis, Brot

### GERSTE

**Gruppe:** Gerstenkörner, Hopfen, Malz

**In:** viele alkoholische Getränke (Bier, Wodka, Gin, Bourbon), Fertigsuppen

**Verwendung:** hausgemachte Suppen

### MAIS (GLUTENFREI)

**Gruppe:** Popcorn, Polenta, Maismehl, Maisöl, Maiskekse, Maispasta, Cornflakes, Tortillachips und Tacos

**In:** Dextrose ist ein Süßstoff, der häufig aus Mais gewonnen wird.

**Verwendung:** Maismehl kann auch als Soßenbinder verwendet werden.

### HAFER

**Gruppe:** Haferbrei, Haferkuchen, Haferflocken

**In:** Müsli oder andere Cerealien, Müsliriegel, Pfannkuchen

**Verwendung:** zum Kuchenbacken, Haferkuchen ist ein toller Snack für zwischendurch

### GLUTEN

Gluten ist ein Bindeprotein und in vier Getreidesorten zu finden: Weizen, Hafer, Roggen und Gerste.

**In:** alle weizenhaltige Lebensmittel, Roggen, Hafer, Gerste, z.B. Brot, Pizzaboden, indisches Naan, Frühstückscerealien, Haferkuchen, Müsli, Roggenbrot, Bier, Kuchen, Kekse

**Alternative:** Die meisten Supermärkte führen ein großes Sortiment glutenfreier Lebensmittel.

### REIS (GLUTENFREI)

**Gruppe:** Reismudeln, Reiskuchen, Milchreis, Reissessig, Basmati, Wildreis, Arborio-reis, Reismehl, Puffreis

**In:** glutenfreie Lebensmittel

**Verwendung:** Kochen Sie abends eine Portion mehr und machen Sie sich daraus am nächsten Tag zu Mittag einen Salat.

### ROGGEN

**Gruppe:** Roggenbrot, Pumpernickel, Roggenmehl, Roggenpasta

**In:** weizenfreies Brot, Sauerteig

**Verwendung:** als Alternative zu Weizenmehl beim Brotbacken

### WEIZEN

**Gruppe:** Couscous, Dinkelmehl, Tabuleh, Bulghar, Frühstücksflocken, Weißbrote, Pitabrot, indisches Naan, Tortillas, Kekse, Kuchen, Törtchen, Gebäck, Pizzaboden, Nudeln, Weizenmehl, Backteig, Pfannkuchen, Croissants, Bagels, Ciabatta, Semmelbrösel, Pudding, Teegebäck, Muffins, Malzgetränke, heiße Schokolade, Fertiggerichte, Quiches, Wurst

**In:** Soßen wie Bratensaft, weiße Soßen, Käsesoße, Wurst und andere Fleischprodukte, Suppenwürfel, Sojasoße; viele alkoholische Getränke

**Andere Namen:** Verdickungsmittel, Soßenbinder, Weizenprotein, Stärke, Speisestärke, Weizenkleie, Gluten, Weizenkeimöl, Grieß, Sorbitol, modifizierte Stärke

# Milchprodukte



## KÄSE

**Getestete Käsesorten:** Hartkäse

**Gruppen:** Cheddar, Edamer, Gouda, Parmesan, Emmentaler

**In:** Käsesoßen, Salate, Salatsoßen, Fertiggerichte, Gratins, fertige Kartoffelbreigerichte, Pesto, Nudelsoßen, einige Brotsorten, Teegebäck, Sandwiches

**Verwendung:** Streuen Sie Käse über Ihre Speisen für den Geschmack, verwenden Sie ihn auch für gefüllte Kartoffeln und Salate.

## KUHMILCH

**Gruppen:** Frischmilch, Milchpulver, Sahne, Sauerrahm, Laktose, weiche Vollfettkäse, Naturjoghurt, Butter, Frischkäse, Creme fraiche

**In:** Soßen (z.B. Käsesoße, helle Soßen), Salatdressings, Milchshakes, Smoothies, heiße Schokolade, Eiscreme, Mayonnaise, Cremesuppen

## ZIEGMILCH

**Gruppen:** Ziegenmilch, Ziegenkäse, Joghurt aus Ziegenmilch

**In:** Salat mit Ziegenkäse

**Verwendung:** Salate, Nudelgerichte, Müsli

## EI

**Gruppen:** Baiser, Omelette

**In:** Rührei, Spiegelei, gekochtes Ei, Omelette, Meringue, Souffle, Soßen wie Sauce Hollandaise oder Bernaise, Croissants, viele Brotsorten, Kuchen, Törtchen, Kekse, Quiche, Mayonnaise, Salatdressing, Teig und Teigwaren, Pfannkuchen und Waffeln, Zabaione, Creme Caramel, Mousse, Tortenfüllungen, Brandteig, Marzipan, Pudding, Tartarsauce, Cesars-Dressing, Eiernudeln, Backwaren, viele Fertiggerichte, Eiscreme. Ei wird oft als Weichmacher für Pizzaböden, Kuchen, Torten, Desserts verwendet. Lecithin kann von Eiern herrühren und ist in Frühstückscerealien, Süßigkeiten, Schokolade und Brot enthalten.

## SCHAFSMILCH

**Verwendung:** Salate, Joghurt aus Schafsmilch, Kebab, Käse (Feta, Roquefort, Pecorino, etc.)

# Fleisch



## RIND

**Gruppen:** Rindersteak, Rinderfilet, Filet Mignon, Entrecote, Rinderhüfte, Kalbsleber, Kalb

**In:** Rinderfond, Suppenwürfel, Chili con Carne, Spaghetti Bolognese, Braten, Eintopf, Fertiggerichte, Frikadelle, Wurst, Burger, Pasteten, Corned Beef

## HÜHNCHEN

**Gruppen:** Hühnerbrust, Hähnchenschenkel, Brathuhn, Hühnerleber, Frikassee

**In:** Hühnerleberpastete, Hähnchenbraten, Brühwürfel, Fertiggerichte, Chicken Nuggets, Salate, Suppen, Wurst, Hühnerenteile, Burger

## ENTE

**Gruppen:** Entenbrust, Entenbraten, Entenleber, Entenfett

**In:** Pasteten

## LAMM

**Gruppen:** Lammkotelett, Schulter, Filet, Lammrücken, Schenkel, Leber, Niere, Lammragout

**In:** Fertiggerichte, Kebabs, Burger

## SCHWEIN

**Gruppen:** Schweinekotelett, Schnitzel, Wurst, Speck, Schinken, Schweineschmalz

**In:** Wurst, Fertiggerichte, Hackfleisch, Pastete, Quiche Lorraine, Schinken

## PUTE

**Gruppen:** Putenbrust, Leber, Truthahn

**In:** Wurst, Fertiggerichte, Schnitzel, Burger, Salate

## KANINCHEN

## Informationen über die getesteten Lebensmittel

### Gemüse



#### AUBERGINE

**Verwendung:** gegrillt, gebraten, Püree, gefüllt, Dip. Schmeckt auch kalt gut zu Salaten.

#### BLEICHSELLERIE

**Verwendung:** frisch mit Dips, Salate, Eintöpfe und Suppen, Gemüseauflauf, gepresst als Saft

#### BROCCOLI

**Verwendung:** gekocht, gedämpft; lecker in Eintöpfen und Suppen

#### WEISSKOHL

**Verwendung:** gedämpft, gekocht, Kraut-salat

#### KAROTTE

**Verwendung:** gekocht, gedämpft, Salat Schmeckt sehr gut auch püriert oder als Eintopf, zu Kartoffelbrei; sehr gut auch als Suppe.

#### BLUMENKOHL

**Verwendung:** gekocht, gedämpft, über-backen, Suppe

#### ROSENKOHL

**Verwendung:** gekocht, gedämpft, über-backen

#### KICHERERBSEN

(EIWEISSQUELLE FÜR VEGETARIER)

**Verwendung:** Salate, Currys, Hummus, Suppen, Kichererbsenmehl

#### CHILI

**Verwendung:** mexikanische, thailändische, chinesische und indische Küche. Die Ursprungsform ist der Cayennepfeffer.

#### LINSEN

(EIWEISSQUELLE FÜR VEGETARIER)

**Verwendung:** getrocknet oder aus der Dose für Currys, Suppen, Salate

#### GURKE

**In:** Tsatsiki, Salsa

**Verwendung:** Salate, Dressings, Dips

#### GRÜNE BOHNEN

**Verwendung:** gekocht, gedämpft, im Eintopf; schmeckt sehr gut in Salaten und Currys

#### WEISSE BOHNEN

(EIWEISSQUELLE FÜR VEGETARIER)

**Verwendung:** getrocknet oder aus der Dose, Bohnensalat

#### KIDNEYBOHNEN

(EIWEISSQUELLE FÜR VEGETARIER)

**In:** Chili con Carne, mexikanische Küche  
**Verwendung:** selbstgemachtes Chili, Salate, Suppen; sehr lecker als Püree zu vegetarischen Burger oder Würsten.

#### LAUCH (PORREE)

**In:** Suppen, Salaten, Gemüsekekchen, Auflauf

**Verwendung:** roh, gekocht, gedämpft, gebraten

#### KOPFSALAT

**Verwendung:** Salat, Sandwich, Burger

#### ZUCCHINI

**Verwendung:** gedämpft, gekocht, gebraten, gefüllt, als Suppe

#### PILZE

**Verwendung:** roh in Salaten, Eintopf, gebacken, gegrillt, gefüllt, als Suppe, als Pizzabelag

#### OLIVEN

**Verwendung:** Öl, Pasta, als Snack.

Verwenden Sie Olivenöl zum Kochen, für Salatsoßen und tunken Sie Ihr Brot darin ein. Mischen Sie es in Salate oder geben Sie es über Ihre Pizza.

#### ROTE BEETE

**Verwendung:** frisch, eingelegt, gekocht, Salate, Saft, Nahrungsmittelfarbe

#### ZWIEBELN

**Verwendung:** Eintopf, in Tomatensoße, Chili, Bolognese, Braten, Gemüsekekchen, als Pizzabelag, Silberzwiebeln, Salsa, Suppen

#### ERBSEN

**Verwendung:** frisch oder tiefgekühlt, gedämpft, gekocht, in Eintöpfen, Suppen, Salaten

#### SPINAT

**Verwendung:** gedämpft, in Eintöpfen, Suppen, als Pizzabelag

## KARTOFFELN

**Gruppen:** Ofenkartoffel, gebraten, gekocht, Salzkartoffeln, Pellkartoffeln, Wedges, Püree, Kroketten, Pommes Frites, süße Kartoffeln, neue Kartoffeln

**In:** Chips, Fertiggerichten, Rösti, Salat, Kartoffelmehl in glutenfreien Lebensmitteln, Kartoffelbrot

**Verwendung:** Kartoffelsalat, Kartoffelbrei, Bratkartoffeln, Rösti, gebacken, Chips, Gratin

## SOJABOHNEN

(EIWEISSQUELLE FÜR VEGETARIER)

**Gruppen:** Sojamilch, Sojajoghurt, Tofu, Fleischersatz, Sojasoße, Sojaöl, Sojamehl, Miso

**In:** Sojakäse, vegetarische Fertiggerichte, Misosuppe, Lecithin aus Soja in Brot, sehr oft wird auch Sojamehl verwendet

## SPARGEL

**Verwendung:** frisch, in Dosen, blanchiert, gekocht, als Suppe, Salate

## FRÜHLINGSZWIEBELN

**Verwendung:** Eintöpfe, roh in Salaten

## PAPRIKA

**Verwendung:** Eintöpfe, gebraten, gefüllt, in Suppen oder roh in Salaten

## WEISSKOHL

**Verwendung:** Eintöpfe, gefüllt, in Suppen oder in Salaten, gekocht

## TOMATEN

**Gruppen:** in Dosen, Tomatenmark, Säfte

**In:** Pastasoben, Chili con Carne, Bolognese, Aufläufe, Lasagne, Salate, Salsa



## Informationen über die getesteten Lebensmittel

# Fisch und Meeresfrüchte

### DORSCH (KABELJAU)

**Gruppen:** Filet, geräuchert, Rogen

**In:** Fertiggerichte, Fischstäbchen, Fischfrikadelle

### KRABBen

**Gruppen:** frische Krabben, Tiefkühlcrevetten in Salzlake

**In:** Pastete, Crevettencocktail, Salat, Krabbensuppe, Krabbenbrot (Krupuk)

### HEILBUTT

**Gruppen:** Filet, geräuchert, Tiefkühlkost

### MAKRELE

**Gruppen:** frische Filets, Fisch im Ganzen, geräuchert

### TINTENFISCH

**Gruppen:** frisch oder tiefgefroren

**In:** Fertiggerichte, gebraten, Salate

### MUSCHELN

**Gruppen:** frisch, tiefgefroren, in Dosen

**In:** Muschelgerichte, Fischsuppen, Pasta, Fertiggerichte

### GARNELEN

**Gruppen:** frisch, gefroren, in Dosen

**In:** Fischsuppen, Pasta, Garnelenspieße, Gambas

### LACHS

**Gruppen:** frische Filets, Lachssteak, geräuchert, tiefgefroren, Lachskaviar

**In:** Brotaufstrich, Lachscreme, gebackener Lachs, Pasta, Salat, Lasagne

### SARDINEN

**Gruppen:** Fisch im Ganzen, in Dosen

**In:** aus der Dose in Tomatensauce

### SEEZUNGE

**Gruppen:** Fisch im Ganzen, Filet

### FORELLE

**Gruppen:** frische Filets, Fisch im Ganzen, geräuchert

**In:** Forelle Blau, Forelle Müllerin

### THUNFISCH

**Gruppen:** Steak, in Dosen, eingelegt

**In:** Salate, Pasteten, Brotaufstrich

### SHELLFISCH

**Gruppen:** z.B. Seelachs

**In:** Fischstäbchen usw.



# Obst



## ANANAS

**Verwendung:** frisch, in Dosen, Saft, Salate, getrocknet

## APFEL

**Gruppen:** Pektin findet sich häufig in Marmeladen.

**In:** Pudding, Fruchtsaft, Smoothies, Calvados, Cidre, Apfelessig

**Verwendung:** frisch, als Saft, getrocknet, Apfelmus, Bratäpfel, Apfelkuchen, Apfelpotpott, klein geschnitten im Müsli

## APRIKOSE

**Verwendung:** Kompott, frisch, getrocknet, Marmelade, Müsli, Müsli-Riegel, Joghurt, Gebäck, Chutney

## BANANEN

**In:** Kuchen, Saft, Smoothies

**Verwendung:** frisch, püriert, gebacken, im Müsli

## BIRNE

**Verwendung:** frisch, Kuchen, Saft, getrocknet

## KIRSCHEN

**In:** Kirschlikör, Schwarzwälder Kirsch, Kirschkuchen, Saft

**Verwendung:** frisch

## KOKOSNUSS

**In:** Thaicurrys, Müsli, Kokosmilch, Kokosöl, Hautpflegeprodukte, Malibu, Bounty, Schokolade, Eiscreme, Pudding

**Verwendung:** Streuen Sie getrocknete Kokosnuss über Ihr Müsli, in Salate.

Verwenden Sie Kokosmilch für eine Soße nach Thai-Art zu Fisch oder Fleisch.

## FEIGEN

**Verwendung:** frisch, getrocknet.

Schmeckt sehr gut in Salaten.

## GRAPEFRUIT

**Verwendung:** frisch, Saft, Pink Grapefruit, gelbe Grapefruit, Grapefruitkernextrakt

## TRAUBEN

**In:** Wein, Sekt, Brandy, Portwein, Rosinen, Sultaninen, Saft, Traubensaftkonzentrat, andere Säfte und Smoothies, Weinessig, Balsamico

**Verwendung:** frisch, getrocknet, als Saft

## KIWI

**Verwendung:** frisch. Geben Sie Kiwi zu selbstgemachten Säften dazu.

## ZITRONE

**In:** Erfrischungsgetränke, sehr viele Speisen im Restaurant, Pudding, Salatdressing, Mayonnaise, Tartarsoße, Zitronenscheiben

**Verwendung:** große Stücke in heißem Wasser oder schwarzem Tee. Pressen Sie Zitronensaft über Fisch oder Pfannkuchen.

## MANGO

**Verwendung:** frisch, als Saft, lecker in Salaten, Salsa, Chutney, getrocknet

## ORANGE

**In:** Cointreau, als Konzentrat in vielen Säften und Smoothies, Marmelade

**Verwendung:** frisch, als Saft, als Alternative zu Milch zum Frühstück

## PFIRSICH

**In:** Pfirsichlikör, Pudding, Fruchtsalat

**Verwendung:** frisch oder aus der Dose

## PFLAUME

**Verwendung:** frisch, Marmelade

## HIMBEERE

**Verwendung:** frisch, Saft, püriert in Smoothies und Saft, Marmelade

## ERDBEERE

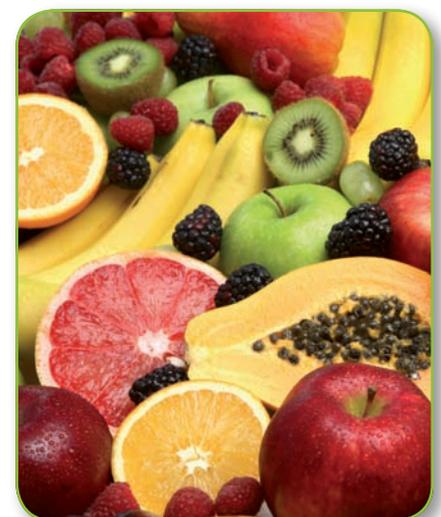
**Verwendung:** frisch, Smoothies und Säfte, Marmelade

## MANDARINEN

**Verwendung:** frisch, in Dosen, Salate

## WASSERMELONE

**Verwendung:** frisch, Salate, Saft



## Informationen über die getesteten Lebensmittel

# Kräuter und Gewürze



### SCHWARZER PFEFFER

**In:** den meisten Fertiggerichten, Backwaren, Chips, Dips, Soßen  
**Verwendung:** Fisch, Fleisch, Salate, gegrilltes Gemüse

### CURRYGEWÜRZMISCHUNG

Lorbeer, Cayennepfeffer, Koriander, Kumin, Curry, Bockshornklee und Kurkuma

**In:** indischen und thailändischen Gerichten, in Restaurants, in Fertiggerichten

**Verwendung:** Verwenden Sie Currygewürzmischung oder ihre Bestandteile frisch, als Samen oder getrocknet, um Currys, Thaigerichte, Salate, Reis, Fleisch und Fisch zu würzen.

### KRÄUTER DER PROVENCE

Thymian, Lorbeer, Oregano, Basilikum, Bohnenkraut, Rosmarin und Majoran

**In:** vielen Fertiggerichten, vielen Gerichten in Restaurants, mediterraner Küche, Pizza, Pasta, Fisch

**Verwendung:** würzt Salate, Pizza, Pasta, Fleisch und Fisch

### KNOBLAUCH

**In:** vielen Fertiggerichten, den meisten Gerichten in Restaurants, Backwaren, Hühnersalaten, Soßen, Aioli, Knoblauchkapseln, Anti-Candida- Nahrungsergänzungsmitteln, Knoblauchsatz, getrockneter Knoblauch

**Verwendung:** würzt Nudelgerichte, Tomatensoße, indische und Thaigerichte, Kartoffelbrei. Geben Sie Knoblauch zu gebratenem Gemüse oder Röstkartoffeln.

### INGWER

**Verwendung:** frisch, eingelegt, glasiert, als Saft, Soßen, Asiatische Küche

### SENFKÖRNER

**Verwendung:** Würzmischungen, Dressing, Soßen, Marinaden, Mayonnaise

### ZIMT

**Verwendung:** Nachspeisen, Heißgetränke, oft in nordafrikanischen Rezepten enthalten, Gebäck, Kompott

### PFEFFERMINZ

**In:** Tee, Kaugummi, Minzbonbons

**Verwendung:** Tee

### VANILLE

**In:** Pudding, Schokolade, Eiscreme, Reispudding, Tee, Backwaren

**Verwendung:** Milchshakes, Tee, Pudding

### WEISSER PFEFFER

**In:** den meisten Fertiggerichten, Gebäck, Chips, Dips, Soßen

**Verwendung:** Fleisch, Fisch, Salate, gebratenes Gemüse

### PETERSILIE

**Verwendung:** Würzmischungen, Salate, Dekoration bei fast jedem Gericht, Suppen, Eintopf, Soßen

### SCHNITTLAUCH

**Verwendung:** Würzmischungen, Salate, Dekoration, Suppen, Eintopf, Soßen, Brotaufstriche, Frischkäse

# Nüsse und Samen

## MANDELN

**Gruppen:** frisch, geröstet, gehackt, als Flakes, Mandelbutter, Marzipan

**In:** Schokolade, Pudding, Müsli und Frühstücksflocken, Kuchen, Gebäck, Muffins

**Verwendung:** Streichen Sie Mandelbutter auf Ihren Toast oder geben Mandelsirup zu Milch und Smoothies.

## PARANUSS

**In:** Schokolade, Pudding, Müsli, Muffins

## HASELNUSS

**Gruppen:** frisch, geröstet, gehackt Haselnussbutter, Haselnusscreme.

**In:** Schokolade, Pudding, Kuchen, Müsli und Frühstücksflocken, Muffins

**Verwendung:** Streichen Sie Haselnusscreme aufs Brot oder verwenden Sie Haselnussirup in Milchshakes oder Smoothies.

## ERDNÜSSE

**Gruppen:** frisch, geröstet, gesalzen, Erdnussflips, Erdnussbutter, Erdnussöl

**In:** gebrannten Erdnüssen, gesalzene Erdnüssen, Schokolade, Erdnussbutter

**Verwendung:** Streichen Sie Erdnussbutter aufs Brot. Als Sirup lecker in Milch oder in Smoothies; verwenden Sie Erdnussöl zum Kochen.

## PISTAZIE

**Gruppen:** frisch, gehackt, gesalzen

**In:** Pudding, Kuchen, Eis

## SESAM

**Gruppen:** Sesamsamen, geröstet, Sesamöl

**In:** Hummus, chinesischer Küche, Brot, Müsliriegel

**Verwendung:** Streuen Sie Sesam über Müsli, Joghurt, Salate und Eintöpfe. Geben Sie ihn zu selbstgebackenem Brot hinzu. Stellen Sie selbst Hummus her. Verwenden Sie das Öl zum Kochen oder über die Salate.

## SONNENBLUMENKERNE

**Gruppen:** Sonnenblumenöl, Salatöl

**In:** Margarine, Brot, Chips, Fertiggerichten, Schokolade

**Verwendung:** Benutzen Sie Sonnenblumenkerne in Müsli, Joghurt, Salaten. Verwenden Sie das Öl zum Kochen. Salatöl besteht entweder aus Raps oder Sonnenblumenkernen.

## WALNUSS

**Gruppen:** frisch oder als Öl

**In:** Müsli und Frühstücksflocken, Waldorfsalat, Brot, Schokoriegeln, Muffins

**Verwendung:** Streuen Sie die Walnüsse auf Ihr Müsli, Joghurt, Salate, selbstgebackenes Brot.



## Informationen über die getesteten Lebensmittel

### Süßstoffe

#### HONIG

**In:** Frühstücksflocken, Getränken, Pudding

**Verwendung:** Eine gute Alternative für Zucker, sehr lecker in heißen und kalten Getränken, Säften und Smoothies. Süßt Müsli und Joghurt. Sehr gut auch als Marinade für Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchte (geben Sie noch Sojasoße hinzu für ein Teriyaki), aufs Brot oder in Kuchen.

#### ZUCKERRÜBE

**Gruppen:** weißer Zucker, Saccharose, Glukose, Glukosesirup

**In:** vielen Fertiggerichten, verarbeiteten Gerichten, Keksen, Kuchen, Schokolade, Pudding, Gebäck, Getränken

#### ROHRZUCKER

**Gruppen:** weißer Zucker, Melasse, Saccharose, Glukose, Glukosesirup, brauner Zucker

**In:** vielen Fertiggerichten, verarbeiteten Gerichten, Keksen, Kuchen, Schokolade, Pudding, Gebäck, Getränken



### Verschiedenes

#### BACKHEFE

**Beschreibung:** Hefe wird als Triebmittel bei der Brot- und Gebäckherstellung verwendet.

**In:** den meisten Brotsorten, Weißbrot, Vollkornbrot, Ciabatta, Baguette, Pita, Pizza

**Alternative:** Verwenden Sie Sodabicarbonat als Treibmittel, Sodabrote oder Sauerteig.

#### SCHWARZER TEE

Gewonnen aus schwarzen Teeblättern

**In:** schwarzer Tee, Eistee

#### BIERHEFE

**Beschreibung:** Diese Hefe wird zur Fermentierung von Alkohol verwendet.

**In:** Wein, Sekt, Bier, Cidre, Rum, Brandy, Sherry, Whisky

#### KAKAO

**In:** allen Lebensmitteln, die Schokolade enthalten, Milkschokolade, Bitterschokolade, Kakaotränken, heißer Schokolade, in Schokoshakes, Schokoladenkuchen, Schokokeksen und Muffins, Schokoladenbrot

#### KAFFEE

**Gruppen:** Kaffee, Espresso

**In:** Cappuccino, Latte Macchiato, Mocca, Kaffeeiscreme, Eiskaffee, Pudding, Kuchen, Tiramisu, Schokolade

#### GRÜNER TEE

Gewonnen aus grünen Teeblättern

**In:** grüner Tee, Erfrischungsgetränke auf Basis grünen Tees, Eiscreme

#### MALZ

**Beschreibung:** aus Gerste gewonnen, als Süßstoff verwendet

**In:** Frühstückscerealien, Malzgetränken, Malzessig, Malzbrot

#### TANNIN

**Beschreibung:** Substanz vor allem in Rotwein und Tee

**In:** allen Rotweinen, allen Tees, auch Kräuter- und Früchtetees



## Rezeptanregungen – Kaiserlich frühstücken

### REZEPTANREGUNGEN

Im nachfolgenden finden Sie beispielhafte Rezepte, die als generelle Anregungen gedacht sind. Bitte berücksichtigen Sie bei Ihrer Nahrungszubereitung Ihre persönliche NOVO-Analyse und verwenden Sie nur Lebensmittel aus Ihrer Grünen Liste!

#### REISFLOCKENMÜSLI MIT SOMMERFRÜCHTEN, ORANGENSAFT UND TEE (PRO PERSON)

60 g Reisflocken (Fa. Spielberger)  
80 ml Reisdink  
20 g Rosinen  
100 g Sommerfrüchte  
1 EL gehackte Nüsse  
1 EL Nussmus  
1 EL Bio-Maissirup

Reisflocken 1 Stunde einweichen, Rosinen, Früchte, Nüsse unter die Reisflocken mischen, Sirup und das in Apfelsaft gerührte Nussmus hinzufügen.

#### MAISPOPS AUF APRIKOSEN MIT APFELBLÜTENTEE (PRO PERSON)

80 g Maispops  
100 g ungeschwefelte oder frische Aprikosen  
2 EL Bio-Maissirup  
2 EL Sonnenblumenkerne  
100 ml Haferdrink

Getrocknete, ungeschwefelte Aprikosen am Vorabend in Wasser einweichen, am Morgen Wasser abgießen, Aprikosen in kleine Würfel schneiden, in ein Schüsselchen füllen, Maisflocken oder Maispops, Sonnenblumenkerne, Maissirup und Haferdrink darüber geben.

#### RÜHREI MIT PILZEN UND BROT; KAFFEE MIT SAHNE (PRO PERSON)

2 Eier  
80 g Champignons  
1 kleine Zwiebel  
1 TL Butter  
1 TL Petersilie  
2 Scheiben Bio-Brot

Kleingewürfelte Zwiebel in Butter oder Öl glasig dünsten, feingeschnittene Champignons dazugeben, dünsten. Eier verquirlen, einen kleinen Schuss Mineralwasser und eine Prise Salz dazu. Das Rührei in die Pfanne mit Champignons geben, stocken lassen, erst dann mit einem Holzlöffel umrühren. Mit frisch gehackter Petersilie servieren.

#### HAFERFLOCKEN MIT PFLAUMEN, SOJAJOGHURT NATUR; HEISSE SCHOKOLADE

80 g Haferflocken grob  
100 g ungeschwefelte oder frische Pflaumen  
50 g kleingehackte Mandeln  
1 Becher Soja-Joghurt  
300 ml Sojadrink oder Mandelmilch  
60 g schwach entölt Kakaopulver  
1 TL Sirup, Honig oder Zucker  
1 Prise Salz

Getrocknete, ungeschwefelte Pflaumen am Vorabend einweichen, am Morgen Wasser abgießen, kleinschneiden, in ein Schüsselchen geben, Haferflocken, Nüsse darüber streuen mit einem Sojajoghurt genießen. Für den Schokoladendrink: Kakaopulver in 50 ml warmem Sojadrink oder Mandelmilch glattrühren, 300 ml Sojadrink oder Mandelmilch mit einer Prise Salz erhitzen, die gelöste Schokolade mit

1 TL Zucker oder Honig oder Sirup einrühren. Topf vom Herd ziehen, mit Schneebeesen schaumig aufschlagen. In vorgewärmte Tassen füllen und sofort servieren.

#### FRISCHKORNMÜSLI

5 EL Weizen oder Roggen oder Gerste  
200 ml Milch oder Sojadrink oder Mandelmilch  
150 g Obst  
3 EL gemahlene Nüsse  
Zitronensaft  
2 EL Honig oder Bio-Maismalz oder Apfelkraut

Getreide mittelfein schroten, mit Wasser bedeckt über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Am nächsten Tag die Milch leicht erwärmen und über das Getreide gießen. Obst kleinschneiden mit Nüssen zum Getreide geben, mit Zitronensaft abschmecken und nach Bedarf süßen.



## FRÜHSTÜCK MIT GEKOCHTEM EI, GRAPEFRUIT

1 gekochtes Ei, 1 Brötchen, 2 Scheiben Vollkornbrot  
(evtl. selbst gebacken),  
3 TL Butter, 1 TL Honig, 1 Banane, Grapefruitsaft

## MAISFLADEN MIT HÄHNCHENBRUST, TOMATE, KAROTTensaFT (PRO PERSON)

2 EL Maismehl  
je 1 EL Sojamehl und Erbsenmehl  
¼ TL Weinstein-Backpulver  
1 Hühnchenbrust  
5 Champignons  
3 EL Tamarisoße  
1 EL Bio-Maismalz  
1 Tomate

Petersilie, Meersalz, Maismehl mit Erbsenmehl, Sojamehl, Backpulver und ca. 70 ml Wasser zu einem leicht fließenden Teig verrühren, stehen lassen.

Hühnerbrust in schmale Streifen schneiden, in heißer Pfanne Bio-Maismalz schmelzen, Tamarisoße und sofort die Hühnchenstreifen dazugeben, scharf anbraten, halbierte Champignons hinzugeben, zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen.

Zwischenzeitlich aus dem Teig Fladen backen.

In eine sehr heiße, am besten fettfreie Pfanne soviel Teig fließen lassen, dass ein sehr dünner Fladen entsteht. Fladen von beiden Seiten goldbraun backen. Tomaten aufschneiden, mit Zitronenöl beträufeln, Fladen mit Hühnchen servieren. Karottensaft mit einem Schuss Öl trinken.



## Rezeptanregungen – Königlich mittagessen

### GEMÜSETOPF NIZZA MIT MAISPOLENTA (2 PERSONEN)

2 Tassen Maispolenta  
 500 g Tomaten  
 2 Paprika  
 1 Zwiebel  
 1 Brokkoli  
 1 Knoblauchzehe  
 1 TL Petersilie  
 2 EL Sojaflocken  
 2 EL kaltgepresstes, natives Maiskeimöl  
 Pfeffer, Meersalz

Gemüse in kleine Streifen oder Würfel schneiden. Tomaten überbrühen und die Haut abziehen, vierteln. Zwiebel und Knoblauchzehe, fein geschnitten, in Öl anbraten, Gemüse dazugeben und dünsten. Zum Schluss die Sojaflocken mitdünsten. Abschmecken und mit Petersilie garnieren. Polenta separat kochen.

### KARTOFFEL-LAUCH-SUPPE MIT RÄUCHERFISCH UND MAISFLADEN

1 Stange Lauch (oder Erbsen)  
 1 EL kaltgepresstes Maiskeimöl  
 5 gekochte Kartoffeln  
 100 g Makrele  
 2 TL Sojamehl  
 2 EL Soja-Sahne  
 2 EL Parmesan

Geputzten Lauch in Ringe schneiden, Öl erhitzen, den Lauch andünsten, ½ L Wasser und kleingeschnittene Kartoffel hinzufügen, 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Sojamehl unterrühren und den in Stückchen geschnittenen Räucherfisch hinzugeben. Mit geriebenem Parmesan oder Cheddar und Maisfladen servieren.

### TOFUSCHNITZEL MIT MÖHREN UND REISNUDELN

200 g Möhren  
 125 g Tofu, Soja-Schnitzel  
 1 EL Sesamsamen  
 2 EL Tamarisoße  
 1 TL Petersilie  
 2 EL Natur-Streich (Firma Zwergenwiese)  
 1 TL Senf Dijon, Sojaöl

Tofu in Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, 30 Minuten in Tamarisoße einlegen, vor dem Backen in Sesam wenden und von jeder Seite etwa 3 Minuten in Sojaöl knusprig backen. Die gewaschenen Karotten fein stifteln, andünsten, Tomatenmus zufügen, 5 Minuten köcheln lassen mit Natur-Streich und Senf abschmecken, zu Reisuudeln servieren.

### SOJA-SPAGHETTI MIT BOLOGNESE

200 g Sojaspaghetti  
 100 g Rinderhack  
 1 EL Zwiebel gehackt  
 2 EL Olivenöl, kaltgepresst, nativ  
 200 g tiefgefrorenes Gemüse (Erbsen, Karotten)  
 1 Päckchen Tomatenpassata natur  
 2 EL Erbsenmehl  
 1 TL Crema di aglio (Knoblauchcreme)  
 Petersilie, Pfeffer

Spaghetti nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Pfanne erhitzen, Öl hinzugeben, Rinderhack scharf anbraten, Zwiebel, Gemüse und Passata zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer, Crema di aglio abschmecken.





## KOHLROULADEN MIT GEMÜSEFÜLLUNG

1 Weißkohl (mittelgroß)  
 1 große Möhre  
 je 1 Paprikaschote/Zwiebel  
 2 EL Sesamsamen  
 1 EL Olivenöl, kaltgepresst, nativ

für die Soße:

200 ml Gemüsebrühe  
 2 EL Tahini-Sesammus  
 2 TL Tomatenmark  
 Salz, Pfeffer, Shoyu-Soja-Soße

Die Kohlblätter in Salzwasser so lange kochen, bis die Blätter weich sind. Die Blätter einzeln mit kaltem Wasser abschrecken. Sesamsamen in heißer Pfanne rösten, kaltstellen. Das kleingeschnittene Gemüse mit Öl bei geringer Hitze dünsten, Sojamehl und evtl. etwas Gemüsebrühe hinzufügen. Je ein bis zwei Krautblätter mit der Gemüsemasse füllen und fest zusammenstecken. Die Kohlrouladen in eine gefettete feuerfeste Form setzen und im Ofen bei 220°C 20 Minuten backen, bis sie Farbe bekommen. In der Zwischenzeit den Reis kochen. Für die Soße die Gemüsebrühe aufkochen, mit Tomatenmark, Sesammus und Shoyu-Soja-Soße abschmecken. Mit gerösteten Sesamsamen servieren.

## LAMMRAGOUT MIT MAIS-BANDNUDELN

250 g Mais-Bandnudeln  
 250 g Lammfleisch aus der Keule  
 3 TL Maiskeimöl, kaltgepresst, nativ

je 1 kleine Zwiebel/kleine Karotte  
 1 Stange Lauch  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Scheibe Sellerie  
 100 g grüne Bohnen  
 1 Tomate  
 1 TL Senf

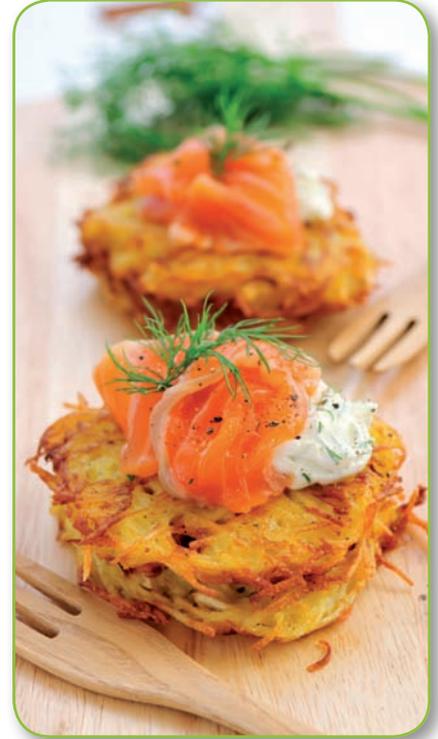
Das Fleisch in grobe Würfel schneiden, salzen und pfeffern. Gemüse putzen, waschen, würfeln, Olivenöl erhitzen, Fleisch gut anbraten, Zwiebeln, Karotten, Knoblauch, Lauch hinzugeben. Mit Wasser ablöschen, 30 Minuten kochen, dann restliches Gemüse zugeben und weitere 30 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Zitrone und Senf abschmecken. In der Zwischenzeit Mais-Bandnudeln kochen.

## Einfach abendessen (zwischen 17:00 und 18:00 Uhr)

### OFENKARTOFFEL MIT KRÄUTERGEMÜSE- SOSSE (PRO PERSON)

- 2 Kartoffeln
- 1 TL Sonnenblumenöl
- 1 EL Sesam
- ½ Natur-Joghurt (Becher 150 g)
- 1 EL Natur-Streich (Firma Zwergenwiese)
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL geraspelte Sellerie
- 200 g Rotkohl, feingeschnitten
- ½ TL Apfelkraut
- Zitrone, Meersalz, Pfeffer

Die gewaschenen Kartoffeln halbieren und mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Öl gefettetes und mit Sesam bestreutes Backblech legen. Bei 180°C etwa 40 Minuten backen. Natur-Streich, Senf und Apfelkraut in Joghurt einrühren, Rotkohl, Sellerie und Petersilie zugeben, abschmecken.



### REISPFANNE MIT KRABBen (PRO PERSON)

- 80 g Naturreis
- 1 gelbe Paprika
- 3 Tomaten
- 1 EL Olivenöl
- 60 g Shrimps
- 1 EL Tamarisoße
- Salz, Pfeffer, Zitrone, Gomasio

Gewaschene Paprika kleinschneiden, in heißem Öl anbraten, Shrimps und grobgeschnittene Tomaten, Tamarisoße und Pfeffer zugeben, 10 Minuten köcheln, Zitronensaft hinzufügen, abschmecken und mit dem separat gargereichten Reis servieren. Mit Gomasio (einem Fertigprodukt aus gerösteten Sesamsamen und Meersalz) bestreuen.

### KABELJAUFILLET IM SPINATBETT (2 PERSONEN)

- 2 kleine Kabeljaufilets
- 1 kleine Zwiebel
- 300 g Spinat (oder 1 Paket TK-Spinat)
- 2 EL Walnüsse, gehackt
- 4 EL Sahne oder Sojacreme
- 1 TL Senf, Meersalz, Zitrone, Pfeffer

Gewaschenes Fischfilet von beiden Seiten mit Zitrone beträufeln und mit Senf dünn einstreichen. In heißer Pfanne die Zwiebel mit Walnussöl anbraten, gewaschene Spinatblätter hinzufügen, mit Sahne oder Sojacreme löschen. Zwischenzeitlich Fischfilet separat kurz auf beiden Seiten anbraten und das angebratene Filet über den Spinat legen, Deckel schließen, bei kleiner Hitze 15 Minuten dünsten. Vor dem Anrichten mit gehackten Walnüssen bestreuen.

### SELLERIE-RÖSTI

- 300 g mehligkochende Kartoffeln
- 200 g Sellerie
- 1 EL Erbsenmehl
- Traubenkernöl, Salz, Zitrone

Am Vortag weichgekochte Kartoffeln schälen und grob raspeln. Sellerie raspeln, mit Zitrone beträufeln, unter die Kartoffeln mischen, Erbsenmehl hinzufügen, salzen, kleine Fladen formen. In heißer Pfanne mit Traubenkern- oder Olivenöl goldbraun von beiden Seiten braten.

## Frische Salate

### BLUMENKOHL-PAPRIKA-SALAT (2 PERSONEN)

200 g Blumenkohlröschen  
1 rote Paprikaschote  
2 TL kaltgepresstes Nussöl  
2 TL Nussmus (Erdnuss oder Mandel)  
1 EL naturreiner Apfelessig  
1 TL Meersalz

Blumenkohl ganz im Dampfdrucktopf kurz dämpfen, in kleine Röschen teilen, mit gewürfeltem Paprika mischen. Für die Soße Nussmus mit Öl, Essig und Meersalz verrühren und zum Salat reichen.

### MÖHRENFrischkost MIT NÜSSEN (2 PERSONEN)

3 mittelgroße Möhren (Karotten)  
1 Orange  
1 EL Haselnussmus  
Meersalz  
1 EL Haselnüsse, grob gehackt  
50 ml süße Sahne

Möhren waschen, mittelfein reiben, mit dem Saft der Orange, Haselnusscreme, Meersalz und Nüssen vermischen. Sahne leicht anschlagen und vorsichtig unterrühren.



### SALATSSOSSE TOSKANA

2 EL Zitronenöl  
1 EL Apfelessig  
¼ TL Apfelkraut  
Zwiebel, Salz  
Petersilie

### SALATSSOSSE TAHINI

1 EL Sauerkrautsaft  
1 EL Tahini (Sesammus)  
1 EL Erdnussöl nativ  
1 EL rote Paprika, fein geraspelt  
Honig, Salz

### SALATSSOSSE ELSASS

4 EL Joghurt  
2 EL Traubenkernöl  
1 Zitrone  
¼ TL Bio-Maismalz  
1 TL Gomasio

### SALATSSOSSE DIJON

1 EL Natur-Streich (Firma Zwergenwiese)  
½ TL Senf Dijon  
2 EL Sonnenblumenöl  
1 EL Orangensaft  
2 TL Sonnenblumenkerne, geröstet  
Salz, Pfeffer

## Kleine Speisen - Snacks und Fladen

### TORTILLAS (MAISFLADEN OHNE ÖL)

250 g feines Maismehl mit 1 Prise Salz, 1 EL Maiskeimöl und 100 ml Wasser verrühren. Wichtig ist, dass der Teig nicht mehr klebt. Den Teig zu einem Laib formen und 30 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Tortillas formen: Entweder Teig ausrollen und 12 – 15 cm große Scheiben ausstechen oder Teigballen formen und zu entsprechend großen Scheiben dünn auswallen. Die Fladen werden in einer ungetetteten Pfanne bei ca. 120°C etwa 1 bis 2 Minuten pro Seite heiß getrocknet. Dabei bekommen sie ihre typischen kleinen braunen Flecken. In Alufolie gewickelt können Tortillas im vorgeheizten Backofen warmgehalten werden.



### BUNTE SCHAFSKÄSEKRÄCKER

Glutenfreie Kracker, Schafskäse, Gurke, rote Paprikaschote, Gomasio Kracker mit Schafskäse, Gurkenscheiben und dünnen Streifen der Paprikaschote belegen, mit Gomasio bestreuen.

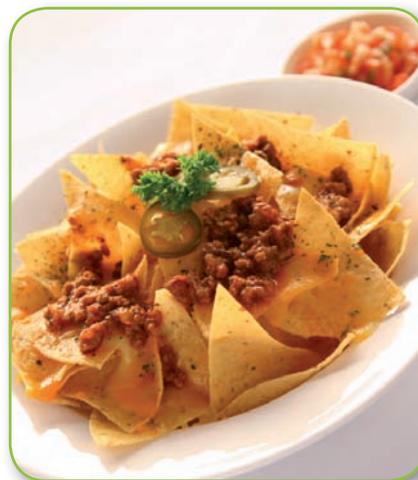
### INDISCHE CHAPATI (FLADEN)

½ Tasse Wasser mit 250 g feinem Vollkornmehl, ½ TL Salz und 2 TL Sesamöl zu einem Teig verkneten, bis dieser weich und geschmeidig ist (evtl. noch etwas Wasser hinzugeben). In einer geschlossenen Plastiktüte 30 Minuten ruhen lassen. Acht kleine Bällchen formen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Eine schwere Pfanne erhitzen, mit Butterschmalz einreiben und eine Chapati einlegen. Wenn sie Blasen wirft, den Fladen umdrehen und auf der anderen Seite fertigbacken. Der Backvorgang pro Chapati dauert nur 1 Minute. Schmeckt ausgezeichnet mit würzigen Dips und Soßen.

### AREPAS (MAISFLADEN IN ÖL GEBACKEN)

Kaltes Wasser und etwas Salz in eine Schüssel geben, soviel Maismehl mit einem Holzlöffel einrühren, bis der Teig dicklich wird. 3 Minuten quellen lassen.

Kleine Fladen kneten und formen. In heißem Öl bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten braten.



### SOJA-CHAPATIS-FLADEN – GLUTENFREI

150 g Sojamehl  
50 g Erbsenmehl  
100 g Maisstärke  
1 TL Weinstein-Backpulver  
¼ TL Salz  
½ Liter Wasser (maximal)

Mehle mit Wasser verrühren, bis ein flüssiger Teig entsteht. 10 Minuten quellen lassen, Teig in heiße Pfanne, am besten fettfrei, fließen lassen, so dass ein sehr dünner Fladen entsteht, von beiden Seiten goldbraun backen.



### REIS-EIERPFANNKUCHEN

2 Eier  
1/8 Liter Milch oder Sojadrink  
100 g Reismehl  
½ TL Weinstein-Backpulver  
1/8 Liter Wasser  
2 TL Butter  
Meersalz

Eier, 1 Prise Salz und Milch verquirlen, das Reismehl mit dem Backpulver mischen und zur Eiermilch geben. Alles glatt verrühren und das Wasser nach und nach zugeben. In einer Pfanne Butter schmelzen und danach vier dünne Eierpfannkuchen ausbacken. Diese können Sie füllen mit Zwetschgenmus, Apfelmus, Nussmus oder pikant mit angedünsteten Pilzen.

## Süße Gaumenfreuden

### ROTE GRÜTZE MIT JOGHURT-NATUR (GLUTENFREI)

Joghurt natur  
250 g rote, gemischte Früchte (je nach Liste und Jahreszeit, auch Tiefkühlkost)  
½ Päckchen Konfigel (Reformhaus)  
½ Zitrone  
2 EL Rapadura-Zucker (Honig, Maissirup möglich)

Unter Rühren bei mittlerer Hitze gesäuberte Früchte mit Konfigel und Zucker vermischt zum Kochen bringen und 3 Minuten weiter köcheln lassen, mit Zitronensaft abschmecken, in Gefäß füllen, erkalten lassen. Wenn Sie Honig verwenden, geben Sie den Honig erst während des Erkaltungsvorgangs dazu.

### BIRNEN MIT MOUSSE AU CHOCOLAT (OHNE ZUCKER UND GLUTEN)

3 Birnen  
80 g Herrensokolade (Bitterschokolade, 70 % Kakaogehalt)  
2 Eier  
1 TL Instantcafépulver

In einem mit Wasser ausgespültem Gefäß zerbröckelte Schokolade langsam im Wasserdampf schmelzen. Eier trennen, Eiweiß steifschlagen, Eigelb mit Cafepulver aufschlagen. Eigelbmasse unter die geschmolzene Schokoladenmasse (darf nicht zu heiß sein) rühren. Löffelweise den Eischnee unterziehen, in Schale gießen und mindestens 7 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Birnen schälen, halbieren, kurz dämpfen, heiß zum eiskalten Mousse au Chocolat genießen.



### BANANEN-GRAPEFRUIT-CREME (GLUTENFREI)

2 Bananen  
¼ Liter Grapefruitsaft frisch  
60 g Honig  
2 Eier  
1 TL Maisstärke

Saft mit 1 TL Bio-Maisstärke kurz aufkochen, während des Erkaltsens pürierte Bananen, Honig und Eigelb einrühren. Wenn die Creme anfängt steif zu werden, den geschlagenen Eischnee unterheben. Bis zum Servieren kaltstellen.



### SCHOKOLADENPUDDING MIT MANDELN (OHNE ZUCKER, EI UND GLUTEN)

1 Päckchen Schokoladenpuddingpulver (z.B. Firma Rapunzel)  
½ Liter Sojadrink (auch Reisdink möglich)  
2 EL Maissirup  
100 g Mandeln

Schokoladenpudding kochen, in Servierschälchen füllen, mit geschälten Mandeln servieren.

### ZARTSCHMELZENDES NUSSEIS MIT HEISSEN BROMBEEREN (GLUTENFREI)

1 Becher Sahne  
2 EL Mandelmus  
3 EL Maisstärke  
2 EL Rapadura Vollrohrzucker

2 EL Maisstärke mit Wasser anrühren, mit Sahne und 1 EL Zucker aufkochen, Nussmus einrühren, erkalten lassen, frieren, Brombeeren mit 1 EL Maisstärke und restlichem Zucker kurz aufkochen.

## Schmackhafte Suppen - Ihre Grüne Liste bestimmt die Rezeptausswahl.



### ERBSENSUPPE

150 g Erbsenmehl  
1 Liter Wasser oder Gemüsebrühe  
1 EL Butter  
1 Zwiebel  
½ Lauch  
Meersalz, Pfeffer, Petersilie

Kleingeschnittenen Lauch und Hälfte der gehackten Zwiebel in Butter glasig dünsten, Erbsenmehl zugeben und mit kaltem Wasser oder Gemüsebrühe löschen, einmal aufkochen. 15 bis 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln, abschmecken. Restliche Zwiebeln in Butter dünsten und mit Petersilie über die Suppe streuen. Wenn keine Milchunverträglichkeit besteht, kann mit 2 EL Sahne verfeinert werden.  
**Variation mit Schinken:** Braten Sie 100 g rohen Schinkenspeck mit den Zwiebeln an und geben Sie darauf das Erbsenmehl und das Wasser. Ideal für eine Suppe am Lagerfeuer.

### BLUMENKOHLSUPPE (4 PERSONEN)

40 g Maismehl  
1 Blumenkohl  
2 EL Mandelmus  
Petersilie, Pfeffer, Salz

Blumenkohl in kleine Röschen zerlegen und in leichtem Salzwasser 10 Minuten kochen. Aus dem Wasser nehmen. Strunkteile des Blumenkohls in kleine Stücke schneiden, mit dem Mixstab zerkleinern. Maismehl in Maiskeimöl kurz rösten, mit Blumenkohlkochwasser auffüllen, zum Kochen bringen, zerkleinerte Strunkteile hinzugeben, 10 Minuten köcheln lassen, Blumenkohlröschen hinzufügen, nochmals 10 Minuten mitkochen. Wenn keine Milchunverträglichkeit besteht, kann mit 4 EL Sahne verfeinert werden. Mit 2 EL Mandelmus, Salz und Petersilie abschmecken.

### MÖHRENSUPPE (4 PERSONEN)

½ Liter Gemüsebrühe  
½ Liter Sojadrink  
1 Zwiebel, gehackt  
500 g Möhren  
¼ Liter Soja-Sahne  
20 g Butter  
1 Orange, Saft davon  
1 Bund Petersilie  
Meersalz, Pfeffer

Gemüsebrühe mit Sojadrink aufkochen. Zwiebel in Butter glasig dünsten, Flüssigkeit und geraspelte Karotten hinzugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend pürieren, mit Sojacreme, Orangensaft, Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Die feine Kunst des Würzens

Bitte berücksichtigen Sie bei allen folgenden Rezepten Ihre »Ampelliste« vom NOVO-Test, da die nachfolgenden Rezepte auch für Sie intolerante Zutaten enthalten können. Wechseln Sie diese Zutaten gegebenenfalls durch andere Lebensmittel aus.

### WÜRZSALZ - IHRE EIGENE NUSS-SALZ-MISCHUNG

100 g gemahlene Hasel-, Wal- oder Erdnüsse in einer beschichteten Pfanne rösten, mit 50 g Meersalz vermischen, erkalten lassen, in dunkles Glas abfüllen. Ideale Würze für Salate, Käseplatten, Fisch-, Fleisch- und Gemüsespeisen – nach der Zubereitung darüberstreuen.

oder: Gomasio – ein Fertigprodukt, hergestellt aus gerösteten Sesamsamen und Meersalz.

### KONZENTRIERTE GEMÜSEWÜRZE

3 Liter Wasser  
700 g Gemüse nach der Grünen Liste (nicht mehr als 3 Sorten)  
2 Knoblauchzehen  
2 große Zwiebeln  
2 EL Tamari-Soße oder Gersten- bzw. Soja-Miso  
Meersalz

Gemüse reinigen, sehr klein schneiden oder raspeln. Kleingeschnittene Zwiebel mit Knoblauch in einem guten nativen Öl anbraten, mit Wasser auffüllen, Gemüse zufügen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Danach durch ein Sieb geben und Gemüsebrühe nach Geschmack und entsprechend der Grünen Liste würzen. Brühe in kleinen Gläschen im Kühlschrank aufbewahren oder in Eiswürfelform einfrieren. Sie können das Gemüse mit der Brühe auch pürieren und als dicke Soße verwenden.

### KONZENTRIERTE FLEISCH-KRAFTBRÜHE

3 Liter Wasser  
300 g Gemüse nach der Grünen Liste (nicht mehr als 3 Sorten)  
500 g Rindfleisch oder Suppenhuhn  
300 g Rindsknochen  
1 Knoblauchzehe  
2 große Zwiebeln  
Meersalz

Gemüse reinigen, sehr klein schneiden oder raspeln. Kleingeschnittene Zwiebel mit Knoblauch in einem guten nativen Öl anbraten, mit Wasser auffüllen, Fleisch und Knochen zufügen, zugedeckt 2 Stunden köcheln, kleingeschnittenes Gemüse zugeben und noch einmal 25 Minuten köcheln lassen. Danach durch ein Sieb geben und Fleischbrühe nach Geschmack und entsprechend der Grünen Liste würzen. Brühe in kleinen Gläsern im Kühlschrank aufbewahren oder in Eiswürfelform einfrieren.

### GEWÜRZBUTTER

Paprika, Zwiebel, Knoblauch, Lauch, Sellerie, Petersilie, fein gewürfelt, gehackt, mit Meersalz in warme Butter rühren, erkalten lassen – ideal als Brotaufstrich, zu Fleisch- und Fischgerichten, zur Folienkartoffel. Wählen Sie Gemüsearten gemäß Ihrer Grünen Liste.

### GEWÜRZÖL

Paprika, Zwiebel, Knoblauch, Lauch, getrocknete Champignons, Petersilie klein würfeln und in ein Schraubglas mit Olivenöl geben, Glas schließen und mindestens 2 Tage im Kühlschrank ziehen lassen. Öl eignet sich ausgezeichnet für Gourmet-Fleisch. Fleischstücke in diese Ölmischung einlegen oder vor dem Grillen/Braten damit bestreichen. Eignet sich auch für Geflügel jeder Art. Wählen Sie Gemüse- und Ölarten gemäß Ihrer Grünen Liste aus.



### PILZPESTO

10 braune Champignons  
2 Knoblauchzehen  
½ TL Zitronensaft  
¼ Liter Walnussöl  
1 EL Petersilie  
2 EL Walnüsse, gehackt

Alle festen Zutaten feinhacken, verrühren, mit Walnussöl ansetzen und 2 Tage im Kühlschrank ziehen lassen. Ideal zu Pasta und Käsegerichten.

## Die feine Kunst des Würzens

### SARDELLENBUTTER

Sardellen, Zwiebel, Senf, rote Paprika und Tomatenmark pürieren - exzellent als Brotaufstrich.

### PAPRIKAPESTO

1 rote, grüne Paprika  
3 Knoblauchzehen  
100 g Mandeln  
40 g Parmesan  
80 g Pecorino  
½ Liter Olivenöl  
Meersalz, Pfeffer

Rote, grüne Paprika klein würfeln, Parmesan und Pecorino reiben. Alles zusammen mit gehacktem Knoblauch, Mandeln und Öl mit Hilfe des Stabmixers zu einer feinen Pesto verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in kleine Gläschen füllen. Fest verschließen. Pesto hält sich bis zu drei Monate im Kühlschrank.

### BROTAUFSTRICH – UNGARISCHE PASTE

100 g Linsen  
kaltgepresstes Öl (Olive, Nuss, Maiskeim)  
1 Zwiebel, 1 Karotte  
½ rote Paprikaschote  
300 ml Gemüsebrühe  
(siehe separates Rezept)  
Gewürze (je nach Analyse: Salz, Pfeffer)

Die Linsen über Nacht einweichen, am Morgen abseihen, Öl im Topf erhitzen, Zwiebel, Paprika, Karotte klein gewürfelt kurz andünsten, mit Gemüsebrühe auffüllen und mit den Linsen 45 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Anschließend alles fein pürieren, würzen und in verschließbare Gläser füllen.



### PEKING KRUSTE

#### IDEAL FÜR HUHN, ENTE, PUTE

2 TL Honig oder Bio-Maismalz  
3 EL Tamarisoße oder Shoyu-Soja-Soße  
½ EL Himbeeressig oder Apfelessig

Pfanne erhitzen, 2 TL Honig in der Pfanne schmelzen, mit Soja-Soße und Essig löschen, Fleisch sofort darin von beiden Seiten kross anbraten. Evtl. Champignons oder Sojasprossen hinzufügen, Deckel schließen, fertig garen. Vorsicht, kein Salz mehr hinzufügen!

### WÜRZSOSSE MIT SEIDENTOFU

400 g Seidentofu (taifun)  
50 ml Sonnenblumenöl  
2 Knoblauchzehen  
1 kleines Bund Petersilie  
3 mittelgroße Essiggurken  
1 TL Senf  
¼ TL Apfelkraut

Sonnenblumenöl im Mixer schlagen, kleingeschnittene Gurken, Knoblauch, Apfelkraut, Tofu und Senf inzugeben. Kleingehackte Petersilie in die Soße rühren.

### ROTHER HUSAR

1 Zwiebel  
½ rote Paprikaschote  
2 cm Lauchstange  
kaltgepresstes Öl  
(Olive, Weizenkeim, Nuss)  
400 ml Gemüsebrühe  
(siehe separates Rezept)  
100 g rote Linsen  
2 EL Sojamehl (Reismehl)  
2 Knoblauchzehen  
3 TL Tomatenmark (ohne Zucker)  
Gewürze (Salz, Pfeffer, Petersilie)

Öl in einem Topf erhitzen. Gewürfelte Zwiebel, Paprikaschote und Lauch andünsten, mit Gemüsebrühe löschen, gewaschene rote Linsen hinzufügen und bei mittlerer Hitze mind. 30 Minuten köcheln lassen. Das Sojamehl (oder Reis- oder Maismehl) in einer kleinen Schale mit etwas Wasser vermischen und zu den Linsen geben. Das Tomatenmark unterrühren, würzen, alles pürieren, in kleine Gläser abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

## Brot backen – leicht gemacht

### MEHLSORTEN

Jede Mehlsorte verhält sich beim Backen anders, d.h. Mehle sind nicht beliebig austauschbar.

- Backen Sie ein Brot nur aus zwei, maximal drei Mehlsorten.
- Backen Sie zwei unterschiedliche Brote, wobei die Hauptinhaltsstoffe des einen Brotes im anderen Brot nicht vorkommen.
- Das Brot hält sich im Kühlschrank 14 Tage lang.
- Arbeiten Sie beim Backen von glutenfreiem Brot mit gründlich gereinigten Maschinen.
- Der Flüssigkeitsbedarf richtet sich nach der jeweiligen Mehlsorte, Mahlgrad, Alter, Ausgangsfeuchtigkeitsgehalt und sonstigen Zutaten. Die Flüssigkeitsangaben in den Rezepten sind Cirka-Angaben. Der Brotteig soll sehr schwer vom Löffel fallen.
- Ist der Teig zu flüssig: Mehl begeben.
- Ist der Teig zu fest: Flüssigkeit begeben.
- Individuelle Backrezepte und weitere Tipps erhalten Sie entweder über Ihren NOVO-Berater oder über [kundenservice@novo-test.de](mailto:kundenservice@novo-test.de)

### BACKTRIEBMITTEL

**Hefe:** dient zur Lockerung aller Mehle.

**Sauerteig:** Natursauerteig ist zur Teiglockerung von allen Mehlsorten geeignet. Er wird aus Roggen hergestellt.

**Backferment:** ist zur Teiglockerung sowohl von Weizen als auch von Roggen geeignet. Es wird aus Honig und Weizen hergestellt.

**Backpulver:** ist zur Teiglockerung generell geeignet. Es wird aus Natriumbikarbonat, einem Säure- und einem Trennmittel hergestellt. Das Trennmittel ist meist Weizen, Mais oder Soja.

**Weinstein-Backpulver:** ist aus Mais, Natron und Weinsäure hergestellt, erfordert also Weintrauben und Mais auf der Grünen Liste.

**glutenfreies Backferment:** im Reformhaus erhältlich, aus Mais und Honig hergestellt.

**glutenfreies Backpulver:** Mischen Sie selbst: 30 g Natriumbikarbonat (Kaiser Natron), jederzeit einsetzbar 75 g Weinsäure (aus der Apotheke) – erfordert Weintraube auf grün – und 30 g Reis- oder Kartoffelstärke – erfordert Reis oder Kartoffel auf grün.



## Backverhalten der Brotmehlarten

### INFORMATION

Eine der wichtigsten Zutaten beim Backen ist das Mehl. Dabei ist von entscheidender Bedeutung, welche Getreideart dazu verwendet wird. Die verschiedenen Getreidearten haben verschiedene Eigenschaften beim Backen. Im Folgenden wird ein kurzer Überblick über die wichtigsten Arten gegeben.

### WEIZEN

Weizen hat durch seinen hohen Anteil an Bindeeiweiß ein neutral gutes Backverhalten und lässt sich mit allen Zutaten kombinieren.

### ROGGEN

Roggen ist das kräftigste Getreide. Er reagiert seinem Gehalt entsprechend etwas langsam und träge. Er wird deshalb überwiegend zum Brotbacken verwendet, also für Teige, die langsam reifen. Roggen ist sehr reich an Mineralstoffen und verlangt eine intensive Verdauungstätigkeit. Gerade dadurch stärkt er jedoch den Organismus in seiner Gesamtheit. Durch Darren wird Roggen reaktionsfreudiger und etwas leichter bekömmlich.

### GERSTE

Gerste ist als Nacktgerste und als geschälte Gerste im Handel. Das Mehl ist von körniger Struktur, die auch während des Backens nicht ganz verlorengeht. Durch Darren des Mehls wird das Mehlkorn weicher. Gerstenmehl saugt schon im kalten Zustand viel Flüssigkeit auf, die Backwaren sind deshalb kompakter.

### HAFER

Hafer ist als Nackthafer und als geschälter Hafer im Handel. Er muss vor dem Mahlen geröstet werden, da er sonst flockenartig wird. Das Mehl reagiert schnell und nimmt schon im kalten Zustand die Flüssigkeit gut auf. Es fördert das Aufgehen eines Teiges. Die Backwaren sind daher von weicher Konsistenz. Hafer ist gut verdaulich und hat unter den Getreiden den höchsten Eiweiß- und Fettgehalt. Es wirkt stark belebend.

### REIS

Naturreis ist als Langkorn- und Rundkornreis erhältlich. Reismehl reagiert wie Hirsemehl erst beim Erhitzen, auch dann jedoch etwas träge. Die fertigen Backwaren sind deshalb nicht stark aufgegangen und ziemlich dicht. Auch bleibt das Reismehl wie das Hirsemehl unverbunden. Durch Darren kann dies jedoch auch etwas behoben werden.

### MAIS

Mais kann nur in wenigen Mühlen gemahlen werden. Im Handel ist er als Maismehl, feiner (Polenta) oder grober Maisgrieß (Kukuruz) erhältlich. Maismehl reagiert langsam, nimmt aber mit der Zeit schon in kaltem Zustand viel Flüssigkeit auf und wirkt stark bindend (breiartig), jedoch nicht unbedingt verbindend. Mais hemmt das Aufgehen eines Teiges. Essig, Joghurt oder Natron mit Weinstein säure helfen zur Teiglockerung.

### SOJA

Vollsojamehl aus entbitterten, feingemahlten Sojabohnen hat aufgrund seiner schnellen und starken Flüssigkeitsaufnahme gute Backeigenschaften.

### SCHROT, FLOCKEN, GRIESS

Schrot, Flocken und auch Grieß benötigen immer etwas mehr Flüssigkeit als feines Mehl.

### TRAUBENKERNMEHL

Traubenkern saugt schon im kalten Zustand viel Flüssigkeit auf, die Backwaren sind deshalb kompakter. Traubenkernmehlzugabe max. 7%. Die Antioxidantien im Traubenkernmehl sind hitzestabil. Ein mit Traubenkernmehl gebackenes Brot enthält das 5000fache Antioxidantienpotential als herkömmliches Brot.



## Glutenfreie Backrezepte

Bitte berücksichtigen Sie bei den folgenden Back-Rezepten Ihre NOVO-Analyse, da die nachfolgenden Rezepte auch Zutaten enthalten können, die nicht mit Ihrer grünen Liste übereinstimmen.

### SOJA-JOGHURTBROT

200 g Sojamehl fett  
100 g Sojamehl fettarm  
200 g Kartoffelmehl  
4 TL Trockenhefe  
150 g Joghurt (1 Becher)  
1 TL Meersalz (gestrichen)  
½ TL Zucker/Honig  
100 g Walnüsse gehackt  
ca. 380 ml Wasser

### MEXIKANISCHES MAISBROT

nur in Kastenform backen

250 g Maismehl  
50 g Traubenkernmehl oder Sojamehl  
vollfett  
100 g Maisstärke  
100 g Sojamehl fett  
2 EL Maiskeimöl oder Nussöl  
2 EL Apfelessig oder Weinessig  
1 Päckchen Weinstein-Backpulver  
ca. 150 ml Wasser  
ca. 150 ml Orangensaft, frisch gepresst  
½ TL Zucker oder Honig oder Bio-Mais-  
malz  
1 TL Meersalz

### TAI-CHI-REISBROT

nur in Kastenform backen

750 g Reismehl  
1 Päckchen Weinstein-Backpulver  
7 EL Traubenkernöl oder Sojaöl  
ca. 650 ml Wasser  
1 TL Meersalz

### BACKEN:

Einfach geht es für Neueinsteiger. Alle trockenen Zutaten mischen, mit Flüssigkeiten zu einem schweren Teig verrühren, in eine gefettete Kastenform geben, mindestens 5 Stunden abgedeckt an einem zugfreien, warmen Ort ruhen lassen. Backrohr auf 250°C (Umluft 230°C) erhitzen, ein Schälchen mit heißem Wasser auf den Backofenboden stellen, um Dampf im Backrohr zu erzeugen. Brotteig mit etwas warmem Wasser bestreichen und sofort in den Ofen schieben. 15 Minuten bei dieser Temperatur backen, dann auf 200°C (Umluft 180°C) zurückschalten und weitere 45 bis 50 Minuten backen.

Nach dem Backen sofort aus der Form nehmen, mit einem Tuch bedecken und auf dem Kuchengitter auskühlen lassen. Ein bisschen mehr Geduld bringt hervorragende Ergebnisse. Einfach geht es auch im Backautomaten: Alle Zutaten in den Behälter geben, Programm einstellen - der Backvorgang läuft automatisch ab (Dauer ca. 5 Stunden).

Glutenfreie Brote sind in ihrer Konsistenz kompakter als herkömmliche Brote. Die Brote lassen sich erkaltet gut schneiden und sind im Kühlschrank zwei bis drei Wochen lang haltbar.



## Fette und Öle

Kaltgepresste, natürliche Öle bringen ein weites Spektrum der essentiellen Vitalstoffe in die Nahrung.

### ERDNUSSÖL

Aus dem Samen der Erdnusspflanze gewonnen, schmeckt nussig, ist gut zum Braten und Grillen geeignet, zaubert einen nussigen Geschmack in Rohkostsalate.

### MAISKEIMÖL

Aus der Maispflanze gewonnen, neutral schmeckend, ist ideal zum Braten, Backen und Grillen.

### OLIVENÖL

Die Südländer schwören auf den Gesundheitsmacher Olivenöl. Olivenöl ist perfekt zum Braten, Backen, Frittieren, Grillen und auch in Rohkostsalaten und zum Brot.

### ZITRONENÖL

Mit Olivenöl, zum Würzen von Saucen, Gemüse- und Tomatengerichten, oder pur zu Pasta ideal.

### SESAMÖL

Exotisch nussig im Aroma eignet es sich für auserlesene Speisen im Wok und für Rohkostsalate.

### WALNUSSÖL

Walnussöl entfaltet seinen Reichtum in mehrfach ungesättigten Fettsäuren mit einem frischen, nussigen Geschmack. Ideal für Rohkostsalate.

### WEIZENKEIMÖL

Der Weizenkeim ist sehr sensibel mit dem höchsten Vitamin-E-Gehalt. Das Öl eignet sich nur für kalte Speisen.

### APRIKOSENKERN- UND MANDELÖL

Aprikosenkern- und Mandelöl dient in der ayurvedischen Küche als Heilmittel und

wohltuendes Massageöl.

### TRAUBENKERNÖL

Besonders mild, passt gut zu geschmacksintensiven Salaten, ideal zum Braten, Backen und Beizen. Dreimal mehr Vitamin E als Olivenöl, bleibt selbst bei einer Brattemperatur von 190°C werterhaltend stabil. 92% ungesättigte Fettsäuren, davon 75% essentiell Linolsäure.

#### TIPPS UND TRICKS

*Bewahren Sie alle Öle dunkel auf. Kühlshrankaufbewahrung ist nur bedingt ratsam. Brauchen Sie angebrochene Flaschen recht bald auf.*

### BUTTER, SAHNE UND MARGARINE

Je nach Krankheitsbild sind Butter und Sahne nur gestattet, wenn Milch in Ihrer Analyse auf der Grünen Seite steht. Ersetzen Sie Butter durch reine Sonnenblumen- oder Sojamargarine, Nussmus oder andere Brotaufstriche.

### BEACHTEN SIE DIE SIEDE- BZW. BRENNPUNKTE DER ÖLE/FETTE

**Butter:** ca. 175°C bedingt geeignet zum Hoherhitzen

**Butterschmalz:** ca. 200°C geeignet zum Hoherhitzen

**Erdnussöl:** ca. 200 – 235°C geeignet zum Hoherhitzen

**Maiskeimöl:** ca. 200°C geeignet zum Hoherhitzen

**Olivenöl:** ca. 230°C geeignet zum Hoherhitzen

**Sesamöl:** ca. 220°C geeignet zum Hoherhitzen

**Sojaöl:** ca. 234°C geeignet zum Hoherhitzen

**Sonnenblumenöl:** ca. 210 – 225°C geeignet zum Hoherhitzen

**Traubenkernöl:** ca. 190°C geeignet zum Braten

**Walnussöl:** ca. 180°C ungeeignet zum Braten

**Weizenkeimöl:** ca. 135°C ungeeignet zum Braten



# Alternativen

## ALTERNATIVEN ZUR KUHMITLICH

### Ziegen- und Schafsmilch

ist ein guter, tierischer Ersatz für Kuhmilch. Die Ziegen- und Schafsmilch ist eiweiß- und kalziumreich bei einem Fettgehalt von bis zu 7%. Die Milch eignet sich zum Kochen und Backen sowie zur Herstellung von Süßspeisen. Ziegenmilch wird als Frisch- und H-Milch angeboten. Schafsmilch finden Sie in guten Bioläden und beim Bauern.

### Reisdrink

Die Milch des Ostens. Erst durch Zusetzen von Öl bleibt die Milch stabil. Achten Sie auf die Inhaltsangaben, meist handelt es sich um Sonnenblumenöl. Reisdrink eignet sich zum Backen und für Süßspeisen.

### Haferdrink

»macht stark und lebensfroh«, hieß es bei den Germanen. Hafermilch braucht ebenfalls Sonnenblumenöl zur Stabilisierung. Hafermilch eignet sich zum Backen und für Süßspeisen. Angebrochene Packungen zügig verbrauchen, kaltstellen.

### Sojadrink

Eiweißreich, fettarm und cholesterinfrei ist ein hervorragender Milchersatz. Sojamilch ist auch als Pulver erhältlich. Achten Sie vor allem bei Sojadrink auf Bio-Produkte. Soja-Sahne, Soja-Weißer gibt es im Reformhaus für Ihren Kaffee und Tee.

### Mandelmilch

Einzigtartiger Geschmack, vielseitig einsetzbar und reicher Vitamin- und Mineralstoffträger. Mandelmilchherstellung:

- 200 g Mandeln über Nacht in Wasser einweichen
- Wasser am Morgen abgießen (wegen der Bitterstoffe)

- Eingeweichte Mandeln im Mixer mit 750 ml Wasser bei höchster Stufe 4 – 5 Minuten mixen
- Die grobe Mandelmilch abseihen (am besten mit einem »Kartoffelsäckchen«, erhältlich im Haushaltswarenfachhandel, zur Not mit einem einfachen Trockentuch)
- Ergibt 500 ml konzentrierte Mandelmilch

Eignet sich hervorragend für Milchkafo oder Milchweizenkaffee, mit Honig gesüßt oder ungesüßt, zum Backen und Kochen. Aus den übriggebliebenen Mandeln lassen sich leckere Aufstriche oder Kekse zubereiten.

## ALTERNATIVEN ZUM HÜHNEREI

### Bindemittel

Stärkemehl (Mais-, Kartoffel-, Weizen-, Reisstärke) Erbsenmehl, zentrophon vermahlen

### Lockerungsmittel

½ TL Natron auf 100 g Mehl oder beim Backen 1 EL Sojamehl auf 100 g Mehl oder 1 EL Sojamehl angesetzt mit 3 EL Wasser oder 1 EL kaltgepresstes Pflanzenöl mit 2 EL Wasser und ½ TL Weinsteinbackpulver angesetzt oder Orangensaft, Apfelessig, Hefe

**Lockerungsmittel in Süß- und Creme-speisen:** geschlagene Sahne, Mineralwasser oder eine Mischung aus Quark und Mineralwasser

### Lockerungsmittel beim Kochen

Zur Teiglockerung von Hackfleisch können Quark, Haferflocken, Maisgrieß oder eine rohe Kartoffel verwendet werden.

### Emulgator

z. B. Ei-freie Mayonnaise, siehe Rezept

**Leckere Mayonnaise ohne Ei:** Mischen Sie mit einem Schwingbesen in einer Schüssel einen EL Essig, 1 EL feines Mandelpüree (z.B. Nuxo) mit einem TL Senf und einer Prise Salz zu einem dickflüssigen, aber nicht zähflüssigen Teig. Wird der Teig zu zähflüssig, so geben Sie nochmals Wasser und Essig bei. Nun geben Sie tropfenweise ein geschmacksneutrales kaltgepresstes Öl hinzu. Probieren Sie von Zeit zu Zeit, ob die Mayonnaise schon schmeckt. Etwas feingemahlener Pfeffer (wenn auf der Grünen Liste) rundet die Mayonnaise ab. Am besten gelingt die Mayonnaise, wenn die Raumtemperatur nicht über 20 °C steigt. Sollte es einmal passieren, dass sich nach anfänglichem Gelingen beim Rühren die ganz Mayonnaise verflüssigt, haben Sie entweder zu rasch Öl beigelegt oder nicht rechtzeitig aufgehört. In diesem Fall bereiten Sie nochmals eine neue Portion Mandelpüree-Teig und geben nun statt neuem Öl unter ständigem Umrühren langsam die verflüssigte Mayonnaise bei, bis sich alles zu einer neuen festen Mayonnaise verbunden hat. Im Frischhaltegefäß im Kühlschrank gelagert, hält sich die Mayonnaise bis zu 3 Wochen. Diese Mayonnaise ist reich an Vitalstoffen und reich an Kalorien.

**Mayonnaise ohne Ei im Handel erhältlich als:** »Natur-Streich« der Firma Zwergenwiese (Sonnenblumenkerne, Sonnenblumenöl, Wasser, Zitronensaft)

## Glykämischer Index von Kohlenhydraten

OBST	Aprikose	20	Banane	60	Kiwi	75
	Zitrone	20	Ananas	65		
	Grapefruit	25	Rosinen	65		
	Kirsche	25	Weintrauben	65		
	Erdbeere	25	Wassermelone	70		
	Himbeere	25				
	Pflaume	35				
	Birne	35				
	Pfirsich	40				
	Apfel	40				
	Feigen	40				
	Apfelsine/Orange	45				
	Kokosnuss	45				
	Mango	50				
	GETREIDEPRODUKTE	Gerste	22	weißer Gries		
Roggen/Schrot		35	Müsli süß	70	Mais-Chips	75
Haferflocken		40	Maismehl	70	Kräcker	75
Vollkornmüsli		40	Weizenmehl	70	Reis-Crispies	80
Weizen		40			Cornflakes	90
Buchweizen		40			Popcorn	90
					Puffreis	130
BEILAGEN	Vollkorn-Nudeln	40	Couscous	60	Pommes	80
	Hartweizen	40	Basmati-Reis	60	Schnellkochreis	85
	Naturreis	50	Nudeln weiß	65	Kartoffelpüree	110
	Vollkorn-Spaghetti	50	Pellkartoffel	65	Bratkartoffel	95
			Kartoffeln gekocht	70		
			weißer Reis	70		
BROT	Schrotbrot	35	Graubrot	65	Brezeln	85
	Pumpernickel	50	Weißbrot	70	Knäckebrot	95
	Vollkorn	50			fast-food-Brot	100
GETRÄNKE	frische Gemüsesäfte	15	Orangensaft	75	gezuckerte Fruchtsäfte	80
			Mangosaft	55		
SÜSSIGKEITEN & NÜSSE	Haselnuss	15			Honig	80
	Mandeln	15			Zucker	90
	Pistazie	15				
	Bitter-Schokolade	20				
	Erdnüsse	20				
	Sonnenblumenkerne	35				
	Sesam	40				

GEMÜSE	Blumenkohl	15	Kartoffeln	70	Karotten gekocht	85
	Brokkoli	15	Mais	70		
	Champignon	15				
	Frühlingszwiebel	15				
	Lauch	15				
	Gurke	15				
	Kopfsalat	15				
	Tomate	15				
	Knoblauch	15				
	Zwiebeln	15				
	Oliven	15				
	Paprika	15				
	Pilze	15				
	Rosenkohl	15				
	Spargel	15				
	Spinat	15				
	Sojabohne	15				
	Weißkohl	15				
	Zucchini	15				
	Aubergine	20				
	Kichererbsen	30				
	Linsen	30				
	rohe Karotte	30				
Bleichsellerie	35					
Bohnen	40					
Erbsen	50					
MILCHPRODUKTE	Naturjoghurt	15			Reismilch	85
	Magermilch 1,5%	30				
	Vollmilch 3,5%	40				
	Sojamilch	30				
KRÄUTER & GEWÜRZE	Andere getestete					
	Kräuter	5				
	Ingwer	15				
	Knoblauch	30				

Niedriger glykämischer Index

Mittlerer glykämischer Index

Hoher glykämischer Index

## Impressum

### Kontakt

Institut für ganzheitliche Naturheilverfahren  
Lindenstr. 7  
D-79725 Laufenburg

Telefon: +49 (0) 7763 7 04 39 29

Fax: +49 (0) 7763 7 04 39 41

E-Mail: [info@novo-test.de](mailto:info@novo-test.de)

### Weitere Informationen

[www.novo-test.de](http://www.novo-test.de)

### Text und Redaktion

Institut für ganzheitliche Naturheilverfahren

### Konzeption, Redaktionsleitung, Redaktion

PR-Agentur PR4YOU, Berlin

[www.pr4you.de](http://www.pr4you.de)

### Grafik und Satz

Die Medienarchitekten, Bonn

[www.medienarchitekten.eu](http://www.medienarchitekten.eu)

### Fotos/Lizenzen

[istockphoto.com](http://istockphoto.com)

### Stand

Juni 2009

# NOVO

Für Ihre Vitalität





# NOVO



Für Ihre Vitalität

■ [www.novo-test.de](http://www.novo-test.de)

■ [info@novo-test.de](mailto:info@novo-test.de)

