



Mehr Infos zur
TRYB®-Ernährung.



Gemüse

Hiervon darfst du so viel essen, wie du magst.

Artischocke	Kohlrabi	Spargel, weiß	Eisbergsalat
Aubergine	Kürbis	Spinat	Endivie
Bleichsellerie	Mangold	Spitzkohl	Kopfsalat
Blumenkohl	Möhre	Tomate	Schnittsalat
Bohnen, grün	Paprika	Weißkohl	Austernpilze
Brokkoli	Lauch	Wirsing	Champignons
Fenchel	Radieschen	Zucchini	Morcheln
Grünkohl	Rosenkohl	Chicorée	Pfifferlinge
Gurke	Rotkohl	Chinakohl	Kräuterseitlinge
Knollensellerie	Sparges, grün	Eichblattsalat	Steinpilze

Proteinquellen

Hiermit deckst du deinen Proteinbedarf – bitte in Maßen genießen.*

Milchprodukte & Eier	Fleisch	Fleischwaren	Fisch, Krustentiere & Meeresfrüchte
Ayran	Hähnchenbrust	Putenbrust-Aufschnitt	Kabeljau
Buttermilch	Putenbrust	Kochschinken	Rotbarsch
Kefir	Schweinefleisch, mager	Hinterschinken	Schwertfisch
Joghurt, fettarm	Kalbfleisch, mager	Nussschinken	Seehecht
Skyr	Rindfleisch, mager	Vorderschinken	Thunfisch
Quark, Magerstufe	Rinderhackfleisch	Vegane Proteinquellen	Zander
Hüttenkäse	Rindertatar		Krabben
Harzer Käse	Lammkotelett	Tofu	Garnelen
Schichtkäse (10 %)	Hirschrücken	Sojajoghurt, ungesüßt	Oktopus
Hühnerei	Rehrücken	Veganer Hüttenkäse	

*Deinen täglichen Proteinbedarf kannst du leicht ausrechnen. Multipliziere dafür einfach dein Körpergewicht in kg x 0,8 g Protein.

Kohlenhydratreiche Lebensmittel

Diese Lebensmittel sind während deiner Zeit mit TRYB® tabu.

Brot	Kartoffeln	Agavendicksaft	Süßigkeiten
Toast	Nudeln	Reissirup	Maltodextrin
Getreide	Knäckebrot	Dattelsirup	Traubenzucker
Hülsenfrüchte	Zwieback	Obst	Fruchtzucker (Fructose)
Linsen	Alkohol	zuckerhaltige Getränke	Maltit, Xylit, Sorbit
Reis	Honig	Kuchen	