

Gundry-Style YES-Liste

(gelbe Markierung = Anbau / Ernte in Deutschland möglich)

Öle

Leinöl^{1 2 3}
Leindotteröl^{1 2 3}
Walnussöl^{1 2 3}
Shiso-Öl (Perilla)^{1 2 33}
Hanföl^{1 3}
Olivenöl³³
Kokosöl³³
Macadamiaöl^{1 2 33}
MCT-Öl^{1 2 33}
Avocadoöl^{1 2 3}
Algenöl^{1 2 3}
Sesamöl^{1 3}
Rotes Palmöl³
Reiskleieöl³
Lebertran^{2 3}
Omega3Fischölkapseln^{2 3}

Süßmittel

Stevia / -Blätter^{1 3}
Yacon³
Honig (max 1TL/Tag)
Inulin^{1 3}
Luo han guo³
Erythriol³
Xylitol³

Nüsse und Samen

(1/2 Tasse am Tag)
Walnuss^{1 2 33}
Haselnuss^{1 3}
Marone^{1 3}
Leinsamen^{1 3}
Hanfsamen^{1 33}
Hanfproteinpulver^{1 33}
Pinienkerne (wenige)¹
Zedernüsse¹
Macadamia^{1 2 33}
Pistazien^{1 2 3}
Pecan^{1 3}
Kokosnuss (nicht K-Wasser)^{1 3}
Kokosmilch^{1 3}
Paranüsse (wenige)^{1 3}
Psyllium (Flohsamen)^{1 3}
Sesam^{1 3}

Oliven³

alle

Dunkle Schokolade

72% oder mehr (30gr / Tag)
90% oder mehr (30gr / Tag)³

Essig^{1 2 3}

Alle ohne Zuckerzusatz

Kräuter und Gewürze

Alle^{1 2 3} ohne chili pfeffer
Senf^{1 2 3}
frischer sw-Pfeffer^{1 2 3}
Meersalz^{1 2 3}
Miso³

Mehle

Mandel³
Haselnuss³
Marone³
Erdmandeln³
Traubenkern³
Süßkartoffel³
Leinmehl³
Kokos³
Sesam³
Maniok³
grüne Banane³
Pfeilwurz³

Nudeln

Pasta Slim³
Shirataki Nudeln³
Kelp-Nudeln³
Miracle noodles³
Süßkartoffel-Nudeln³

Milchprodukte

(30gr Käse oder 120gr Yoghurt pro Tag)
Ziegenmilch und Sahne
Ziegen- und Schafbutter³
Ziegen- und Schafkäse³
Ziegen- und Schafyoghurt
Ziegen- und Schaf Kefir³
Butter³³
Ghee^{2 33}
Casein A2-Milch als Sahne
Casein A2-Käse
bio-Konditorsahne (Sahne mit 35-40%Fett)³
Sauresahne /Schmand³
Molkeproteinpulver
Doppelrahmkäse (Philadelphia)
Büffelbutter³³
Echter Parmesan (Parmigiano-Reggiano)
Echter Pecorino

Französische/Italienische Butter³³
Kokosyoghurt³
Französischer/Italienischer Käse
Schweizer Käse
extra fetter Käse aus F/I/CH³
Büffelmozzarella (Italien)³

Wein (170ml/Tag)
rot³

Alkoholika

(30gr am Tag)
(15gr am Tag)³

Fisch NUR wildgefangenen

(120gr am Tag)²
(60 bis 120gr am Tag inkl. Fleisch)³
Weißfisch (Maränen/Karpfen)^{1 2 33}
Muscheln^{1 2 33}
Forellenbarsch^{1 2 33}
Alaska Heilbutt^{1 2 33}
Alaska Lachs^{1 2 33}
Garnele^{1 2 33}
Krabbe^{1 2 33}
Hummer^{1 2 33}
Tintenfisch^{1 2 33}
Auster^{1 2 33}
Sardinen^{1 2 33}
Sardellen^{1 2 33}
Thunfisch^{1 33}

Früchte (bis auf Avocado alle begrenzt)

Blaubeeren
Himbeeren
Brombeere
Erdbeere
Kirschen
Birne
Granatapfel
Kiwi
Apfel
Nektarinen
Pfirsich
Pflaumen
Aprikosen
Feigen²
Avocado^{1 3}
Citrus (keine Säfte)
Zitronensaft^{1 2}
Datteln²

Gemüse

Brokkoli ^{1 2 3}
Rosenkohl ^{1 2 3}
Blumenkohl ^{1 2 3}
Pak Choi (Blätterkohl) ^{1 2 3}
Chinakohl ^{1 2 3}
Grünkohl ^{1 2 3}
Mangold ^{1 2 3}
Blattkohl ^{1 2 3}
Kohlrabi ^{1 2 3}
Weiß- und Rotkohl ^{1 2 3}
Radichio ^{1 2 3}
Rohes Sauerkraut ^{1 2 3}
Zwiebeln ^{1 2 3}
Knoblauch ^{1 2 3}
Artischocken ^{1 2 3}
Brennnessel ^{1 2 3}
Rohrkolbenmark ^{1 2 3}
Weidenröschenblätter ^{1 2 3}
Giersch ^{1 2 3}
Lindenblätter ^{1 2 3}
Lauch ^{1 3}
Schnittlauch ^{1 3}
Lauchzwiebel ^{1 3}
Wasserkresse ^{1 3}
Radischen ^{1 3}
Koriander ^{1 3}
Spargel ^{1 3}
Römersalat ^{1 3}
Sellerie ^{1 3}
grüner und roter Blattsalat ^{1 3}
Salatspitzen (Baby-Salat) ^{1 3}
Spinat ^{1 3}
Fenchel ^{1 3}
Petersilie ^{1 3}
Basilikum ^{1 3}
Minze ^{1 3}
Rucola ^{1 3}
Topinambur ^{2 3}
Okra ^{2 3}
Pilze ^{2 3}
Endivie ^{2 3}
Wegwarte (Zichorie) ³
Möhren (roh) ³
Möhrengrün ³
Rote Beete ³
Daikon Rettich ³
milchsaures Gemüse ³
Löwenzahn ³
Kopfsalat ³
Senfblätter ³
Mizuna Rübstiel ³
Portulak ³
Shiso ³

Algen (Nori) ^{1 3}
Seetang (Kelp) ^{1 3}
Kaktusfrucht (Opuntie) ³
Palmherzen ³
Leguminosen*
Kichererbsen*
Hummus*
Linsen*
Ackerbohne*

Getreide

Hirse ^{2 3}
Sorghumhirse ^{2 3}
weißer Basmati-Reis (wenig)*

Resistente Stärke (in moderater Menge)

Knollensellerie ^{1 2 3}
Yams ^{2 3}
Steckrübe ^{2 3}
Pastinake ^{2 3}
Palmlilienblüten ^{2 3}
Konjak-Knolle ^{2 3}
Kaki ^{2 3}
Speiserübe ^{2 3}
Erdmandel ^{2 3}
Hirse ^{2 3}
Sorghumhirse ^{2 3}
Süßkartoffel ^{2 3}
Kochbananen ^{2 3}
Grüne Bananen ^{2 3}
Baobabfrucht ^{2 3}
Tapioca (Maniokwurzel) ^{2 3}
Yambohne ^{2 3}
Taro-Wurzel ^{2 3}
Grüne Mango ^{2 3}
Grüne Papaya ^{2 3}

Weidetier-Geflügel

(120gr am Tag)
(60 bis 120gr am Tag) ³
Weidetier-Eier
(bis zu 4 Stück am Tag) ²
(bis 4 Eigelb + 1 Eiweiß) ³
Hühner ¹
Truthahn ³
Ente ³
Gans ³
Fasan ³
Taube ³
Wachtel ³
Moorhuhn ³
Strauß ³

Fleisch vom Weidetier

(120gr am Tag)
(60 bis 120gr am Tag inkl. Fisch) ³
Schwein ³
Lamm ³
Wildfleisch ³
Reh ³
Wildschwein ³
Hirsch ³
Rind ³
Bison ³
prosciutto-Schinken ³

Pflanzliches „Fleisch“

Quorn (glutenfreies Pilzmyzel)
(bei Edeka + Rewe fragen)
in D nur eine Sorte empfehlenswert:
vegetarisches-geschnetzeltes ^{1 3}
Hanf-Tofu ^{1 3}
Tempeh (nur getreidefrei) ^{1 3}

Energieriegel

Quest bars:
Cream pie
Banana Nut
Strawberry
Cheesecake
Cinnamon Roll
Double Chocolate
Chunk only
B-Up bars/Yup bars
Chocolate Mint
Chocolate Chip
Cookie Dough
Sugar Cookie only

Getränke

Wasser (Quelle oder gefiltert) ^{1 2 3}
Kräutertee ^{1 2 3}
Grüntee ^{1 2 3}
Schwarztee ^{1 2 3}
Kaffee (mit + ohne Koffein) ^{1 2 3}

¹ in den ersten 3 Tagen empfohlen

² erste 6 Wochen

³ Keto-Programm bei schweren Krankheiten

³³ wertvoller als ³

* NUR mit Dampfdruckkochtopf!

Texte in kursiv ergänzt durch

[Konstantin Kirsch](#)

Alle Angaben ohne Gewähr!