

Die 100 Lebensmittel der Dukan-Diät

72 (+2) Proteinhaltige Lebensmittel (erlaubt in Angriffs- und Aufbauphase und für die Donnerstage)

Fleisch:

1. Bündnerfleisch/Bresaola
2. Kalbskotelett
3. Kalbsleber/Rinderleber
4. Kalbsschnitzel
5. Kaninchen
6. Rinderfilet
7. Rinderlende
8. Rindersteak
9. Rinderzunge (vordere Hälfte) / Kalbszunge / Lammzunge
10. Roastbeef
11. Rumpsteak
12. Wurstwaren aus magerem Schinken >3% Fett (Magerschinken ohne Fettrand/magerer Kassler)
13. Wild (Reh, Hirsch, Hase)

Geflügel:

14. Fasan
15. Geflügelleber
16. Hähnchen
17. Hähnchenschinken
18. Perlhuhn
19. Pute
20. Rebhuhn
21. Straußensteak
22. Stubenküken
23. Taube
24. Wachtel

Fisch:

25. Barsch
26. Forelle
27. Goldbrasse/Dorade
28. Hecht
29. Heilbutt/geräucherter Heilbutt
30. Hering
31. Kabeljau/Dorsch
32. Karpfen
33. Lachs/geräucherter Lachs
34. Makrele
35. Rochen
36. Rotbarbe
37. Saibling
38. Sardine
39. Schellfisch
40. Schwertfisch
41. Seelachs
42. Seeteufel
43. Seezunge
44. Steinbutt
45. Surimi
46. Thunfisch/Thunfisch im eigenen Saft
47. Wels
48. Zander

Meeresfrüchte:

49. Austern
50. Garnelen
51. Riesengarnelen / Gambas
52. Herzmuscheln
53. Hummer
54. Jakobsmuscheln
55. Krabben
56. Langusten
57. Langustinen / Scampi / Kaisergranaten
58. Miesmuscheln
59. Taschenkrebs/ Flusskrebs
60. Tintenfisch/ Kalmar
61. Venusmuscheln

Eier:

62. Hühnerei
63. Wachtelei

Pflanzliche Proteine:

64. Seitan
65. Tofu
66. Konjac / Shirataki Nudeln
(neu in Liste aufgenommen
und damit genau genommen
Lebensmittel Nummer 101)

Milchprodukte:

67. Frischkäse, 0,2% Fett
68. Körniger
Frischkäse/Hüttenkäse, 0,1%
Fett
69. Entrahmte Milch
70. Reine Buttermilch > 1%
Fett
72. Naturjoghurt/mit Süßstoff
gesüßter, aromatisierter
Joghurt mit 0,1 % Fett
73. Speisequark, 0,2% oder
0,3% Fett
74. Käse > 1% Fett (Harzer
Käse, Gouda 0,2% Fett,
Olmutzer Quargel 0,5% Fett,
Graukäse 0,4% Fett, Korbkäse
>1% Fett) (ebenfalls neu in der
Liste und damit Nummer 102)

28 Gemüsesorten + Olivenöl (erlaubt ab der Aufbauphase)

- | | | |
|-------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Artischocken | 14. Lauch | 27. Zucchini |
| 2. Aubergine | 15. Palmenherzen | 28. Zwiebeln |
| 3. Blattsalat | 16. Paprika | 29. Olivenöl, 1 TL (gleichfalls
neu aufgenommen und damit
Lebensmittel Nummer 203) |
| 4. Blumenkohl | 17. Radieschen / Rettich | |
| 5. Brokkoli | 18. Rhabarber | |
| 6. Champignons | 19. Rosenkohl | |
| 7. Chicorée | 20. Rote Beete | |
| 8. Feldsalat | 21. Salatgurke | |
| 9. Fenchel | 22. Sellerie | |
| 10. Grüne Bohnen | 23. Sojasprossen | |
| 11. Karotte | 24. Spargel | |
| 12. Kohl (Weißkohl, Grünkohl,
Wirsing) | 25. Spinat | |
| 13. Kürbis | 26. Tomaten | |