

Diese handliche Karte zeigt alle wichtigen Lebensmittel der Dukan-Diät auf einen Blick – seien es die verschiedenen proteinhaltigen Lebensmittel der Basisdiät in der Angriffsphase, die Gemüsesorten der Aufbauphase oder die erforderlichen Portionen Haferkleie. So wissen Sie immer genau, welche Lebensmittel wann erlaubt sind und haben die Lebensmittelgruppen jederzeit parat!

Die Dukan-Diät für unterwegs – alle erlaubten Lebensmittel für die 4 Phasen

72 PROTEINHALTIGE LEBENSMITTEL Phase 1 + Phase 2 + Proteindonnerstage

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. Schinken,
fettreduziert
13. Wild (Reh, Ente
Hirsch, Hase)

Geflügel

14. Fasan
15. Geflügelleber
16. Hähnchen
17. Hähnchenschinken
18. Perlhuhn

19. Pute
20. Putenlachsschinken, 3% Fett
21. Putenwürstchen, 6% Fett
22. Rebhuhn
23. Stubenküken
24. Straußensteak
25. Taube
26. Wachtel

Fisch

27. Barsch
28. Forelle
29. Goldbrasse
30. Hecht
31. Heilbutt/
Heilbutt,
geräuchert
32. Hering
33. Kabeljau/
Dorsch
34. Karpfen
35. Lachs/Lachs,
geräuchert
36. Makrele
37. Rochen
38. Rotbarbe

39. Saibling
40. Sardine
41. Schellfisch
42. Schwertfisch
43. Seelachs
44. Seeteufel
45. Seezunge
46. Steinbutt
47. Surimi
48. Thunfisch/
Thunfisch im
eigenen Saft

49. Wels

50. Zander

Meeresfrüchte

51. Austern
52. Garnelen
53. Herzmuscheln
54. Hummer
55. Jakobsmuscheln
56. Krabben
57. Langusten
58. Langustinen/
Scampi/
Kaisergranaten
59. Miesmuscheln
60. Riesengarnelen/

- Gambas
61. Taschenkrebs/
Flusskrebs
62. Tintenfisch/
Kalmar
63. Venusmuscheln

Eier

64. Hühnerei
65. Wachtelei

Pflanzliche Proteine

66. Seitan
67. Tofu

Milchprodukte

68. Frischkäse,
0,2% Fett
69. Körniger Frischkäse/Hüttenkäse, 0,1% Fett
70. Magermilch
71. Naturjoghurt/
mit Süßstoff
gesüßter,
aromatisierter
Joghurt,
0,1% Fett
72. Speisequark,
0,2% Fett

28 GEMÜSESORTEN Phase 2 + Phase 3 + Proteindonnerstage

1. Artischocken
2. Aubergine
3. Blattsalate
4. Blumenkohl
5. Brokkoli
6. Champignons
7. Chicorée
8. Feldsalat

9. Fenchel
10. Grüne Bohnen
11. Karotte
12. Kohl (Weißkohl,
Rotkohl,
Grünkohl,
Wirsing)
13. Kürbis

14. Lauch
15. Palmenherzen
16. Paprika
17. Radieschen/
Rettich
18. Rhabarber
19. Rosenkohl
20. Rote Bete

21. Salatgurke
22. Sellerie
23. Soja
24. Spargel
25. Spinat
26. Tomaten
27. Zucchini
28. Zwiebeln

Karte zum Herausschneiden!