

VERBOTENE LEBENSMITTEL:

- Zucker in jeglicher Form (auch bei Getränken!)
- Koffein in jeglicher Form
- Bananen
- aufgewärmte Bohnen
- gebackene Bohnen
- Burritos (Mehltortillas)
- Fruchtsäfte und getrocknete Früchte
- Gerste
- Kartoffeln
- Kichererbsen
- Langbohnen
- Limabohnen
- Linsen
- Mais
- Malz
- Nudeln (sämtliche Arten)
- Reis
- Süßigkeiten jeder Art
- Tamales
- Dextrose, Maltose, Sucrose, Glukose, Fructose, Honig, Getreidesirup, Molasse, Zuckerrüben- oder brauner Reissirup und Stärke (kalorienreiche Süßungsmittel und Stärken)

↑↑↑↑↑↑↑↑**VERBOTEN**↑↑↑↑↑↑↑↑

↓↓↓↓↓↓↓↓**ERLAUBT**↓↓↓↓↓↓↓↓

ERSATZSTOFFE FÜR NICHT ERLAUBTE ZUTATEN IN NORMALEN REZEPTEN:

- Zucker: Süßstoff, Stevia, Sucralose (Splenda), Sukrin, Xylit
- 1 EL Speisestärke: geschmacksneutrale Gelatine oder 2 EL Gluten, Sojamehl, Atkins Backmischung
- Vollmilch: eine Hälfte Sahne und eine Hälfte Wasser (etwas Süßstoff hinzufügen)
- Buttermilch (1 Tasse): ½ Tasse Sahne, ½ Tasse Wasser, 1 EL Essig oder Zitronensaft (5 Minuten stehen lassen, anschließend etwas Süßstoff hinzufügen)
- Obstsaft: Fruchtextrakt und Süßstoff nach Geschmack, Limonade (zum Beispiel "Linezza Grapefruit" von Lidl. Das hat nur sehr wenig Fruchtsaftkonzentrat, und nur 0,5 g Zucker auf 100g. Zutaten: Wasser, Grapefruit-, Zitronen-, Orangen und Mandarinenkonzentrat, Kohlensäure, Süßstoffe: Natriumcyclamat, Acesulfam)
- Paniermehl: ungesalzene Sonnenblumenkerne, im Mixer zerkleinert, Schweinegrieben, Sojamehl oder Eiweißpulver
- Mehl zum Andicken: Atkins Backmischung, Sojamehl, Eiweißpulver, Johannisbrotkernmehl, Eiweißpulver oder Wassernüsse, im Mixer zu einer Paste zerstampfen (vielleicht etwas Flüssigkeit hinzufügen).