SNDC 360 ist ein Ernährungskonzept welches die Ernährung auf Ihre individuellen Bedürfnisse abstimmt. Sei es die sportliche Leistungsfähigkeit, Gesundheitsoptimiereung oder Gewichtsreduktion. Ein wesentlicher Bestandteil von SNDC 360 liegt in der optimierung der Kohlenhydrat zufuhr in der täglichen Ernährung. Die Menge und Art der aufgnommen Kohlenhydraten haben einen wesentlichen Effekt auf Leistung, Gesundheit und Körpergewicht. In der SNDC Ernährungstabelle geben wir Ihnen einen Übebrblick über empfehlenswerte Nahrungsmittel. Die Liste berücksichtigt nicht nur Art und Menge von Kohlenhydraten, sondern auch positive und negative Gesundheitsfaktoren. Die Tabelle basiert auf den allgemeinen Empfehlungen der Low Carb/High Fat bzw. Banting Ernährung.

SNDC 360

Essen Sie diese Nahrungsmittel bis sie ausreichend gesättigt sind. Achten Sie trotzdem auf eine angemessene Kalorienaufnahme pro Tag

Früchte und Gemüse

grünes Blattgemüse
Artischocken Herzen
Spargel
Aubergine
Avocado
Bohnensprossen
grüne Bohnen
Brokkoli
Rosenkohl
Kohl
Blumenkohl
Sellerie
Mangold
Zucchini
Gurke
Endivie
Fenchel
Knoblauch
Kürbis
Grünkohl
Lauch
Zitronen & Limetten
Grüner Salat
Zuckerebsen
Pilze
Zwiebeln
Pfeffer
Radicchio
Radieschen
Rhabarber
Rucola
Schalotten
Spinat
Frühlingszwiebeln
Tomaten
Rüben
Brunnenkresse
Oliven
Paprika

Getränke

Koffeinfreien Kräutertee
Sprudelwasser oder
Stilles Wasser

Proteine

Fleisch, Geflügel und Wild
Schinken, Speck
Innereien
alle Meeresfrüchte
Eier

Gewürze

Essig
Sojasoße

Fermentiert

hausgemachte Knochenbrühen
Kokosnuss-Joguhrt
Kokosnusskefir
Kefir Butter/Käse
Milchkefir
Essiggurken
Sauerkraut

Fette

Avocadoöl
Butter
Kokosnussöl
Fester Käse wie Gouda, ...
Hartkäse wie Parmesan
Macadamianussöl
Mayonnaise
Nussöle
Olivenöl
Samenöle
tierische Fette

GRÜN

Diese Lebensmittel bitte nur in maßen und in kleinen Mengen konsumieren. Ein zurückhaltende Aufnahme ist zu empfehlen

Nüsse

Alle Nüsse
Nussbutter

Milchprodukte

Hüttenkäse/Frischkäse
Joghurt vollfett
Camembert/Gorgonzola
Milch
Mandelmilch/Kokusmilch/
Reismilch
Mozzarella/Feta/Ricotta

Früchte & Gemüse

Rote Beete
Erdbeeren/Brombeeren/
Blaubeeren/Stachelbeeren/
Himbeeren
Möhren
Maniok
Maiskolben
Papaya
Pastinaken
Erbsen
Ananas
Süßkartoffeln

Getränke

Tee (coffein)
Kaffee

getrocknete Hülsenfrüchte

alle Hülsenfrüchte

Cannellini/Kidneybohnen/

Kichererbsen
Linsen
Erdnüsse

Fermentiert

Wasserkefir
Kombucha

Früchte & Gemüse

Äpfel
Aprikosen
Bananen
Kirschen
Feigen
Passionsfrucht
Trauben
Kiwi
Mango
Orangen, Clementinen,
Mandarinen
Pfirsiche, Kaktusfeigen
Kakifrucht
Pflaumen
Granatäpfel
Quitten
Sternfrucht
Datteln
Wassermelone
Kartoffeln

ORANGE

Diese Nahrungsmittel nur in sehr geringen Mengen essen und weitestgehend darauf verzichten

Gemüsesäfte/Smoothies

Frucht oder Joghurtsäfte
Gemüsesäfte ohne Fruchtsaft

Süßigkeiten und Schokolade

Dunkle Schokolade > 80%
Trockenfrüchte
Honig
Ahornsyrup

Glutenfreie Getreide und Getreideprodukte

Amaranth
Buchwerzen
Kleie
glutenfreie Pasta
Hirse
Hafer (glutenfrei)
Popcorn
Quinoa
Reis Vollkorn

Mehle

Mandelmehl
Kokosnussmehl
Kichererbsenmehl
Maismehl
Erbsenmehl
Polenta
Reismehl

Früchte & Gemüse
Mais
Baked Beans

LEICHT ROT

Diese Lebensmittel sollten gemieden und nicht konsumiert werden

Allgemeines

Alle Nahrungsmittel mit Zuckerzusatz
Chips
Fast Food
Ketchup, Marinaden,
Salat Dressing (mit Zucker)

Süßigkeiten

Schokolade, Energie-,
Müsliriegel,
Frühstücks-Cerealien
Künstliche Süßstoffe - z.B. Aspartam, Saccharin
Agaven Sirup
Dosenfrüchte
Kokonuss Zucker
Liköre
Fructose
Glucose
Marmelade
Malz
Reis-Malz Syrup
Zucker - alle Formen
Sirup - Allgemein

Lebensmittel mit Gluten

alle Mehle und Brote mit glutenhaltigen Getreide
Gerste
Bulgur
Couscous
Hartweizen
Pasta, Reis
Einkorn
Weizenschrotmehl
Roggen
Grieß
Dinkel
Weizen

Nahrungsmittel mit Getreide

alle panierten Lebensmittel
alle Frühstückscerallien - Cornflakes etc.
Cracker und Cracker Brot

Getränke

alle Energiegetränke
alle Erfrischungsgetränke - Cola, Fanta etc.
Diätgetränke
Fruchtsäfte
Eistees
Milchshakes

Milchprodukte

Käseaufstriche
Kaffee Milchpulver
Kondensmilch
Eiscreme und Frozen Yoghurt

Fett

alle industriellen Samen- und Pflanzenölderivate
Butter Brotaufstriche
Canolaöl
Maisöl
Margarine
Sonnenblumenöl
Distelöl
stark verarbeitete Wurst und Fleisch
Fleisch gepöckelt mit Zucker

ROT

Nicht Gut und auch nicht schlecht. Wir überlassen es Ihnen ...

Leckereien

Backwaren, Kuchen,
Cupcakes ohne Zucker
oder zuckerfreie Desserts
Zuckerfreie Eiscreme

Süßstoffe

Erythritol
Isomalt
Stevia
Sucralose
Xylitol

Getränke

alle alkoholischen Getränke
Protein Shakes
Nahrungsergänzungen

Vegetarische Proteine

natürlich fermentierter Tofu
Erbsenprotein
verarbeitetes Soja

GRAU