

Erlaubte Lebensmittel in der HCG-Kur

Fleisch (Eiweiß)	Mager und gute Qualität: Rindfleisch: Filet, Steak, Tatar, Roastbeef Geflügel: Hühnerbrust, Putenbrust Kalbfleisch: Filet, Schnitzel
Fisch & Meeresfrüchte (Eiweiß)	Dorade, Hecht, Heilbutt, Flunder, Seezunge, Kabeljau, Barsch, Thunfisch in eigenem Saft, Scampi, Garnelen, Muscheln, Tintenfischringe, Hummer, Krabben
Sonstige Eiweißquellen	Eier, Magerquark, Hüttenkäse, Magerjoghurt (1 Ei = ca. 80 kcal, 1 Magerjoghurt = ca. 60 kcal)
Gemüse	Blumenkohl, Brokkoli, Champignons, Chicoree, Chinakohl, Grünkohl, Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Fenchel, Frühlingszwiebeln, alle Sorten Salat, Paprika, Porree/Lauch, Radischen, Rosenkohl, Salatgurke, Sauerkraut, Spargel, Tomaten, Spinat, Stangensellerie Zwiebeln, Zucchini (keine Avocados, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Möhren)
Früchte	Apfel (sauer), Orange, Grapefruit, Erdbeere, Birne, Brombeeren, Granatapfel, Heidelbeeren, rote Johannesbeeren, Kirschen, Mandarinen, Mango, Nektarine, Passionsfrucht, Pfirsich, Pflaumen, Preiselbeeren, Stachelbeeren (keine Bananen, Ananas, Weintrauben)
Gewürze	Steinsalz (Himalaljasalz), Pfeffer, Senfpulver, Knoblauch, Basilikum, Petersilie, Thymian, Majoran usw. Essig/Balsamicoessig, Apfelessig, Dijon Senf (ohne Zucker), fettfreie Gemüsebrühe, Ingwer, Meerrettich (ohne Zucker), Soja-Soße, Sambal Olek, Tabasco, Wasabi, Zimt, Zitronensaft, Stevia zum Süßen
Getränke	Wasser (min. 1,5 – 2 Liter pro Tag) ohne Kohlensäure, Kaffee schwarz (max. 1 Teelöffel Milch pro Tasse), Tee (Schwarz, Grün, Matee, Kräuter)