

Lektinhaltige und Lektinfreie Lebensmittel

Lektinhaltige Lebensmittel

Kategorie	Lebensmittel mit hohem Lektiningehalt
Obst	Bananen, Kiwis, Orangen, Mangos, Ananas
Gemüse	Tomaten, Kartoffeln, Paprika, Auberginen, Zucchini
Getreide	Weizen, Gerste, Roggen, Hafer, Mais
Hülsenfrüchte	Bohnen (Kidneybohnen, schwarze Bohnen), Linsen, Erbsen, Sojabohnen
Nüsse & Samen	Cashewnüsse, Erdnüsse, Sonnenblumenkerne, Chiasamen
Milchprodukte	Pasteurisierte Milch, Joghurt, Käse
Weitere	Kakaobohnen, Kaffee, Schokolade

Lektinfreie Lebensmittel

Kategorie	Lebensmittel ohne oder mit sehr wenig Lektinen
Obst	Äpfel, Beeren (Blaubeeren, Himbeeren, Erdbeeren), Zitronen, Pfirsiche, Kirschen, Avocado
Gemüse	Spargel, Brokkoli, Blumenkohl, Gurken, Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie, Karotten, Rote Beete

Fleisch & Fisch	Rindfleisch, Geflügel, Lamm, Wild, Lachs, Kabeljau, Forelle
Milchprodukte	Butter, Ghee, Hartkäse, Schafsmilchprodukte, Kokosmilch
Nüsse & Samen	Macadamianüsse, Walnüsse, Pekannüsse, Kokosnuss
Gesunde Fette	Olivenöl, Kokosöl, Avocadoöl, Butter
Weitere	Kräuter, Gewürze, grüner Tee