

# 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 |

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