Unser genetisches Programm erfordert

- eine kohlenhydratarme Ernährung
- eine Ernährung, die grundsätzlich arm an Getreide und frei von Vollkorngetreide sowie frei von modernem Weizen ist
- eine Ernährung, die ausreichend tierisches Eiweiss und Fett enthält
- tierische Erzeugnisse aus artgerechter Haltung, aus der Wildnis oder möglichst naturnah
- pflanzliche Nahrungsmittel, die arm an Frassfeinden sind, was dazu führt, dass möglichst alles geschält und gekocht werden muss
- Nahrungsmittel ohne Zusatzstoffe oder anderweitige neue Zutaten
- keine Nahrungsmittel-Imitationen wie Kunst-Käse, Margarine, Fleischersatz
- weniger ist mehr, d.h. der Körper kommt mit knapper Nahrungszufuhr besser zurecht als mit Überfluss
- geringe Nahrungsmittelvielfalt und grundsätzlich einfache Speisen

Aus der Erkenntnis, dass die Gene unser Grundprogramm darstellen – wie bei einem Computer die Software – sind in den letzten Jahren die verschiedensten steinzeitlichen Ernährungsformen wie Pilze aus dem Boden geschossen. Diese vor allem in den USA sehr trendigen Ernährungsformen, sogenannte Paläodiäten, empfehlen ausschliesslich Nahrungsmittel, die schon in der Altsteinzeit verfügbar waren. Dies sind vor allem Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Schalentiere, Eier, Früchte, Gemüse, Pilze, Nüsse, Kastanien, Honig und Kräuter. Nicht konsumiert werden hingegen Getreide und Getreideprodukte, Milch und Milchprodukte sowie Zucker, alkoholische Getränke und Fertiggerichte. Auch die Schaub-Kost ist eine Form der Steinzeiternährung. Hier werden allerdings zu den typischen Steinzeit-Nahrungsmitteln noch ausgewählte Milchprodukte sowie Kartoffeln toleriert. Das Ehepaar Schaub hat nämlich bei ihren unmittelbaren Experimenten an ihren Patienten bereits vor 50 Jahren festgestellt, dass Butter, Rahm und Hartkäse von Menschen unserer Breitengrade in der Regel sehr gut vertragen werden. Es ist also nicht nötig, auf diese feinen Milchprodukte vollständig zu verzichten.