

Food Colors

Grün = Ideal (bei jeder Mahlzeit essen)

Schwarz = Neutral (ok, aber es ist besser, sich auf die "Idealen" Speisen zu konzentrieren)

*Kursivschrift = Vorsicht* (selten oder nur zur Abwechslung essen)

Rot = Zu vermeiden (nicht essen)

Fleisch	Geflügel	Fisch & Meeresfrüchte		Hülsenfrüchte		Getränke		
Rindfleisch Schwein Büffel Elch Hase Herz (Rind) Lamm Leber (Rind) Niere (Rind) Wild / Hirsch / Reh Speck	Huhn (Dunkles Fleisch) Fasan Feldhuhn Gans Huhn (Helles Fleisch) Truthahn(DunklesFleisch) Truthahn(HellesFleisch) Wachtel Ente	Garnele Heilbutt Renke/Maräne/Felchen Roughy Austern Barsch Dorsch Haifisch Hering Jackobsmuschel Kaviar Krabbe	Krake/Oktopus Languste/Flusskrebse Mahi Mahi Makrele Miesmuscheln Pompano Sardellen Sardine Schwertfish Seebarsch (Meer) Seebarsch (Süßw.) Seeohr / Meerohr	Thunfisch Tintenfisch Wels Zackenbarsch Forelle Hummer Kabeljau Lachs Schnapperfisch Venusmuscheln	Limabohnen Azuki Bohnen Erbsen Große nördl. Bohnen Grüne Bohnen Kichererbsen Linsen Mungbohnen Pintobohnen Rickbohnen Rosafarbene Bohnen Rote Bohnen	Saubohnen Schwarze Bohnen Sojabohnen Spargelbohnen Tofu Weiße Bohnen	Rotwein Alkohol Alkoholfreie Getränke Bier Destilliertes Wasser Fruchtsäfte Gemüsesäfte Hafermilch Kaffe (uten koffein) Kaffee (mit Koffein) Leitungswasser Mandelmilch	Reismilch Sojamilch Tee (Grüner) Tee (Kräuter) Tee (Schwarzer) Wasser(m.kohlensäure) Wasser(rein,abgefüllt) Weißwein
Milchprodukte und Eier		Nüsse & Samen	Getreide	Grüngemüse	Gemüse		Seegras	
Blauschimmelkäse Brie(käse) Buttermilch Camembert Cheddarkäse Colbykäse Doppelrahm-Frischkäse Edamer (Käse) Eigelb Eis Enteneier Fetakäse/Schafkäse Fruchteis/Sorbet Gouda Käse Gruyère Käse Hühnereier (Eiweiß) Hüttenkäse Hüttenkäse (fettarm) Joghurt	Kaffeesahne Magermilch Milch (2% Fettgehalt) Molke Monterey Jack (Käse) Mozzarella (Käse) Muenster (Käse) Neufchatel (Käse) Parmesano Provolone Ricotta (Käse) Romano (Käse) Roquefort (Käse) Sauerrahm Schweizerkäse Vollmilch Ziegenkäse Ziegenmilch	Pekannüsse Cashewnüsse Erdnüsse Haselnüsse Hickorynüsse Kastanien Kürbiskerne Macadamianüsse Paranüsse Pinienkerne Pistazien Sesam Mandeln Sonnenblumenkerne Walnüsse	Roggen Amarant Basmati Reis Buchweizen Dinkel/Spelz(weizen) Gerste Geschaelter/Weißer R. Kamut Quinoa Triticale (Getreideart) Weizen Brauner-Reis- Hafer Hirse Wilder-Reis	Breitblättriger Senf Mangold Alfalfasprossen Bohnensprossen Brunnenkresse Buttersalat Eisbergsalat Endiviensalat Grüner Salat Grünkohl Kohlblätter Koriander Löwenzahnblätter Radicchio Salat Romanasalat Rote Rübenblätter Rucula Spinat Steckrübenblätter	Blumenkohl Brokkoli Kartoffel (alle Arten) Kohlrübe/Steckrübe Rote Rübe Schalotte Staudensellerie Tomate Zucchini Zwiebel Artischoke Bambussprossen Daikon/Weißer Rettich Fenchel Ingwer Jicama (Salatart) Knoblauch Kohlrabi Kohlsprossen	Kürbispfl. (Sommer) Kürbispflanze (Winter) Lauch/Porree Okra Olive (alle Arten) Pak Choi Pfefferschote Pilz (alle Arten) Spargel Steckrübe Topinambur Wasserkastanie Aubergine Avocado Gurke Karotte Kohl Kürbis Weizen	Paprikaschote Pastinak Radischen Süßkartoffel(-Yam)	Agar Irish Moos / Carragen Kelp (Seetang) Laver Rotalge Wakame
Früchte		Öl & Fett		Kräuter, Gewürze & Würzmittel				
Aprikosen Bananen Himbeeren Honigmelone Kirschen Weintrauben Zitronen Äpfel Backpflaumen Boysenbeeren Brombeeren Casaba Melone Datteln Dattelpflaume Granatapfel	Guava Heidelbeeren Holunderbeeren Johannisbeeren Kantalup-Honigmelone Kiwifrüchte Kokosnuss Kumquat Loganbeeren Mandarinen Pflirsiche Pflaumen/Zwetschgen Preiselbeeren Rhabarber Stachelbeeren	Ananas Birnen Erdbeeren Feigen Grapefruit Limonen Mango Nektarinen Orangen--Apfelsinen-- Papaya Rosinen Wassermelone	Baumwollsamensöl Borretschöl Butter (mit Salz) Butter (ohne Salz) Canolaöl (Rapsart) Distelöl Erdnussöl Fischöl Ghee Hanfsamenöl Johannisbeersamenöl Kokosöl Leinsamenöl Maiskeimöl Mandelöl	Margarine Nachtkerzenöl Olivenöl Palmöl Sesamöl Sonnenblumenöl Weizenkeimöl	Apfelessig Muskatnuss Petersilie Balsamico Essig Basilikum Bockshornklee Bohnenkraut Brauner Zucker Brauner Zucker (natur) Cayennepeffer Chilipulver Dill Estragon Fenchelsamen Gelbwurz	Grüne Minze Honig Ingwer JapanischerMeerrettich Jodsalz Johannisbrot Kardamom Kerbel Ketchup Knoblauchpulver Koriander (Samen) Kümmel Künstliche Süßstoffe Lorbeerblatt Mayonnaise	Meerrettich Meersalz (natur) Melasse Muskatblüte Oregano Paprika Pfefferminze Reisessig Safran Salbei Salz (natriumarm) Schittlauch Schokolade Schwarzer Pfeffer Senf	Senfkörner Thymian Vanille Extract Weinessig Zimt Zucker (raffiniert) Anis Gurypulver Gewürznelken Kreuzkümmel Majoran Rosmarin Sojasoße