

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