

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