

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