

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