

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