

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