

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