

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