

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