

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