

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