

Glycoplan Ampelliste

Genuss nach Glycoplan.

Mit Strategie Gesund

Dr. Mosetter
PRINZIP.

😊 Empfehlenswert

Nahrungsmittel	Anmerkung	Art	Kategorie
Agar Agar		Sonstige	vegetarisch
Algen		Sonstige	vegan
Alpkäse (alt) / Bergkäse	aus Bio-Kuhmilch	Milchprodukte	vegetarisch
Amaranth	bis 14 Uhr, max. 25 g	Mehl/Getreide	vegan
Aroniabeere frisch	max. 50 g	Beeren	vegan
Artischocken	max. 150 g	Gemüse	vegan
Auberginen	max. 150 g; Nachtschattengewächs	Gemüse	vegan
Austernpilz	*	Pilze	vegan
Avocado		Obst	vegan
Avocado-Öl		Öl/Fett	vegan
Bachforelle		Fisch	normal
Bataviasalat		Salate	vegan
Blumenkohl		Gemüse	vegan
Braunhirse (wild)		Mehl/Getreide	vegan
Brokkoli		Gemüse	vegan
Brombeeren	bis 14 Uhr, max. 50 g	Beeren	vegan
Brunnenkresse		Salate	vegan
Buchweizen	bis 14 Uhr (geringe Mengen, z.B. im Müsli)	Mehl/Getreide	vegan
Buchweizenmehl	bis 14 Uhr	Mehl/Getreide	vegan
Buchweizenudeln	bis 14 Uhr; ohne Zusatzstoffe	Mehl/Getreide	vegan
Büffelmozzarella	max. 100 g	Milchprodukte	vegetarisch
Champignons	*	Pilze	vegan
Chia-Samen		Samen	vegan
Chiasamen-Öl		Öl/Fett	vegan
Chicoree		Gemüse	vegan
Chinakohl		Salate	vegan
Couscous (Buchweizen)	bis 14 Uhr	Mehl/Getreide	vegan
Dinkelgras		Sonstige	vegan
Eichblattsalat		Salate	vegan
Eier (Bio)		Eier	vegetarisch
Eisbergsalat		Salate	vegan
Endivien		Salate	vegan
Erdnüsse	Allergie-Risiko* auf Herkunft und Belastung achten	Nüsse	vegan
Erdmandelflocken (Chuffas Nüssli)		Sonstige	vegan

😊 = Empfehlenswert

😐 = Gelegentlich OK

😞 = Ist zu meiden

Nahrungsmittel	Anmerkung	Art	Kategorie
Feldsalat		Salate	vegan
Fenchel		Gewürze/Kräuter	vegan
Frischkäse (Schaf, Ziege)	max. 100 g	Milchprodukte	vegetarisch
Frühlingszwiebel		Salate	vegan
Galactose	25 g pro Tag	Zucker/Süßstoff	vegetarisch
Galgant		Gewürze/Kräuter	vegan
Gewürze	vorsicht bei Gewürzmischung, versteckte Geschmacksverstärker	Gewürze/Kräuter	vegan
Ghee-Butter	zum Anbraten	Öl/Fett	vegetarisch
Grapefruit	bis 14 Uhr, max. 50 g	Obst	vegan
grüne Bohnen	bei Darmbeschwerden nur sehr lange gekocht	Gemüse	vegan
Gurken		Gemüse	vegan
Hafergras		Sonstige	vegan
Hafermilch	ohne Zucker und glutenfrei	Getränke	vegan
Hanfmilch	ohne Zucker und ohne Zusatzstoffe	Getränke	normal
Hanföl		Öl/Fett	vegan
Hanfsamen	geschält	Mehl/Getreide	vegan
Heidelbeeren	bis 14 Uhr, max. 50 g	Beeren	vegan
Heilbutt		Fisch	normal
Hering		Fisch	normal
Himbeeren (rot/gelb)	bis 14 Uhr, max. 50 g	Beeren	vegan
Ingwer		Gewürze/Kräuter	vegan
Jogurth (Ziege, Schaf)	max. 100 g	Milchprodukte	vegetarisch
Johannisbeeren (rot/weiß/schwarz)	bis 14 Uhr, max. 50 g	Beeren	vegan
Kabeljau		Fisch	-
Kaffee, Espresso	wenn süß, dann mit Galactose, keine Kuhmilch	Getränke	vegan
Kakaopulver	reine Kakao-Bohne	Getränke	vegan
Kapstachelbeeren/ Physalis (getrocknet)	Nachtschattengewächs	Obst	vegan
Knoblauch		Gewürze/Kräuter	vegan
Kohl (alle Sorten)	möglichst lange dünsten	Gemüse	vegan
Kohlrabi		Gemüse	vegan
Kokosmehl		Mehl/Getreide	vegan
Kokosmilch (ohne Zu- cker)	zum Kochen	Sonstige	vegan
Kokosnuss	bis 14 Uhr, max. 100 g	Obst	vegan
Kokosnusswasser	1 Glas/Tag; ohne Zusatzstoffe	Getränke	vegan
Kokosöl/Kokosfett	zum Anbraten	Öl/Fett	vegan
Kopfsalat		Salate	vegan

Nahrungsmittel	Anmerkung	Art	Kategorie
Kräutertee		Getränke	vegan
Kresse		Gewürze/Kräuter	vegan
Kürbiskerne		Samen	vegan
Kurkuma		Gewürze/Kräuter	vegan
Lamm (Bioqualität)		Fleisch	-
Lauch		Gemüse	vegan
Leinsamen	geschrotet	Mehl/Getreide	vegan
Leinöl/-samenöl		Öl/Fett	vegan
Linsen	bei Darmbeschwerden nur sehr lange gekocht	Hülsenfrüchte	vegan
Lollo Rosso		Salate	vegan
Löwenzahn		Salate	vegan
Macadamia-Nussöl		Öl/Fett	vegan
Macadamianüsse		Nüsse	vegan
Makrele		Fisch	-
Mandelmilch	ohne Zucker	Milchprodukte	vegan
Mandeln Bioqualität		Nüsse	vegan
Mandelöl		Öl/Fett	vegan
Mangold		Gemüse	vegan
Mannose	12 g pro Tag	Zucker/Süßstoff	vegan
Marmelade (selbstgemacht mit Agar Agar, Galactose)	bis 20 g	Brotbelag	vegan
Meerrettich (frisch)		Gewürze/Kräuter	vegan
Milch (Schaf, Ziege)	max. 100 g	Milchprodukte	vegetarisch
Mohnsamen		Samen	vegan
Morcheln	auf Herkunft achten, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas	Pilze	vegan
Oliven		Obst	vegan
Olivenöl		Öl/Fett	vegan
Papaya	bis 14 Uhr, max. 50 g	Obst	vegan
Paprika	bei Darmbeschwerden nur gekocht; Nachtschattengewächs	Gemüse	vegan
Paranüsse	max. 10 Stück pro Tag, da selenhaltig	Nüsse	vegan
Pekannüsse		Nüsse	vegan
Pfifferlinge	*	Pilze	vegan
Portulak		Salate	vegan
Postelein		Salate	vegan
Preiselbeeren (frisch)	bis 14 Uhr, max. 50 g	Beeren	vegan
Quark (Ziege, Schaf)	max. 100 g	Milchprodukte	vegetarisch
Quinoa	bis 14 Uhr	Mehl/Getreide	vegan

Nahrungsmittel	Anmerkung	Art	Kategorie
Radicchio		Salate	vegan
Radieschen		Gemüse	vegan
Reishi (Ganoderma lucidum)	*	Pilze	vegan
Rettich		Gemüse	vegan
Rhabarber	bis 14 Uhr, max. 50 g (wegen Harnsäure)	Obst	vegan
Ribose	12 g pro Tag	Zucker/Süßstoff	vegan
Röhrling	*	Pilze	vegan
Römischer Salat		Salate	vegan
Rotbarsch		Fisch	-
Rote Beete		Gemüse	vegan
Rucola		Salate	vegan
Saibling		Fisch	-
Salbeisamen-Öl		Öl/Fett	vegan
Sanddorn	als Gewürz, max. 5 g	Beeren	vegan
Sardine	frisch oder in eigenem Sud, nicht mit Öl	Fisch	-
Sauerampfer		Salate	vegan
Sauerkraut natur	bis 14 Uhr	Gemüse	vegan
Schafskäse	max. 100 g	Milchprodukte	vegetarisch
Schellfisch		Fisch	-
Scholle		Fisch	-
Schwarzwurzeln		Gemüse	vegan
Schwertfisch		Fisch	-
Seelachs		Fisch	-
Seezunge		Fisch	-
Sellerie		Gemüse	vegan
Senfpulver		Gewürze/Kräuter	vegan
Sesamöl		Öl/Fett	vegan
Sesamsamen	besser ungeschält	Mehl/Getreide	vegan
Spargel	bis 14 Uhr (wegen Harnsäure)	Gemüse	vegan
Spinat		Gemüse	vegan
Sprossen jegliche Art	z.B. Soja, Rucola, Rettich, ...	Salate	vegan
Stachelbeeren	bis 14 Uhr, max. 50 g	Beeren	vegan
Steinpilze	*	Pilze	vegan
Stockschwämmchen	*	Pilze	vegan
Tagatose	3 g pro Tag	Zucker/Süßstoff	vegan
Tee (schwarz, grün, weiß)		Getränke	vegan
Thunfisch/Angelthunfisch	frisch der in eigenem Sud, nicht mit Öl*, auf Belastung von z.B. Schwermetallen achten	Fisch	-

Nahrungsmittel	Anmerkung	Art	Kategorie
Tomaten	bei Darmbeschwerden nur gekocht; Nachtschattengewächs	Gemüse	vegan
Tomatenmark	ohne Zucker	Gemüse	vegan
Walnüsse		Nüsse	vegan
Walnussöl		Öl/Fett	vegan
Wasser		Getränke	vegan
Weizengras		Sonstige	vegan
Wild (Rücken und Filet, Bioqualität, freilaufend)		Fleisch	-
Wildkräuter	unbegrenzt	Gewürze/Kräuter	vegan
Wildlachs	nur Wildlachs enthält viele Omega- 3-Fettsäuren, normaler Lachs enthält zu viele Omega-6-Fettsäuren	Fisch	-
Wirsing		Gemüse	vegan
Xylose	6 g pro Tag; Achtung: Xylit ist GELB	Zucker/Süßstoff	vegan
Zander		Fisch	-
Ziegenkäse	max. 100 g	Milchprodukte	vegetarisch
Zimt	kein Cassia-Zimt	Gewürze/Kräuter	vegan
Zitrone	bis 14 Uhr, max. 30 g	Obst	vegan
Zucchini		Gemüse	vegan
Zuckerhut-Salat/ Fleischkraut		Salate	vegan
Zwiebeln		Gemüse	vegan



Gelegentlich OK

Ananas	bis 14 Uhr, max. 40 g	Obst	vegan
Apfel	für 8 Wochen ROT, danach GELB falls keine Allergien, bis 12 Uhr, max. 25 g	Obst	vegan
Aprikosen	bis 14 Uhr, max. 40 g	Obst	vegan
Arganöl		Öl/Fett	vegan
Aroniabeeren (getrock- net)	bis 14 Uhr, max. 40 g	Beeren	vegan
Balsamico-Essig	ohne Zucker	Gewürze/Kräuter	vegan
Basmati (Vollkorn)	bis 12 Uhr	Mehl/Getreide	vegan
Birne	für 8 Wochen ROT, danach GELB falls keine Allergien, bis 12 Uhr, max. 25 g	Obst	vegan
Brottrunk	bis 12 Uhr, max. 1 Glas täglich	Getränke	vegan
Butter	nach den ersten 4 Wochen	Öl/Fett	vegetarisch
Cranberry (getrocknet ohne Zucker)	max. 10 g	Beeren	vegan
Cranberry-Saft/ Muttersaft	max. 30 g	Getränke	vegan

Nahrungsmittel	Anmerkung	Art	Kategorie
Datteln	1 pro Tag vormittags	Obst	vegan
Dinkel (Bio-Qualität)	auf Sorte achten (Hildegard von Bingen), glutenhaltig	Mehl/Getreide	vegan
Dinkelbrot	bis 14 Uhr, glutenhaltig	Mehl/Getreide	vegan
Dinkelmilch	ohne Zucker	Getränke	vegan
Einkorn (Ur-Dinkel)	bis 40 g nach 8 Wochen, glutenhaltig	Mehl/Getreide	vegan
Emmermehl (Ur-Weizen)	bis 40 g nach 8 Wochen, glutenhaltig	Mehl/Getreide	vegan
Erbsen		Gemüse	vegan
Erbsennudeln	ohne Zusatzstoffe	Mehl/Getreide	vegan
Erdbeeren	bis 14 Uhr, max. 50 g, bei Allergien nach Absprache	Beeren	vegan
Erythritol	einmal in der Woche (z. B. als Zuckerersatz beim Backen)	Zucker/Süßstoff	vegan
Essig	ohne Zucker, ohne Geschmacksverstärker	Gewürze/Kräuter	vegan
Esskastanien/Maronen	max. 10 g	Nüsse	vegan
Fleisch Bio	Rind, Kalb, Büffel; auf Menge achten	Fleisch	-
Früchtetee	in Maßen, kann zu Übersäuerung führen	Getränke	vegan
Fruchtsaft, frisch gepresst (Beere, Grapefruit)	bis 11 Uhr, nach 14 Uhr ROT	Getränke	vegan
Gemüsebrühe	ohne Zucker, ohne Geschmacksverstärker, ohne Sonnenblumenöl; wenn selbstgemacht dann grün	Gewürze/Kräuter	vegan
Getreidekaffee	ohne Malz	Getränke	vegan
Gojibeeren (getrocknet)	max. 10 g; Nachtschattengewächs	Beeren	vegan
Granatapfel	max. 10 g	Obst	vegan
Grünkern		Mehl/Getreide	vegan
Guakernmehl		Mehl/Getreide	vegan
Haferflocken (kernige)	max. 15 g, ev. verunreinigt mit Weizen, dann glutenhaltig	Mehl/Getreide	vegan
Hähnchenbrust ohne Haut (Bio-Qualität)		Fleisch	-
Hefe		Sonstige	vegan
Hefeflocken		Gewürze/Kräuter	vegan
Hirse	bis 12 Uhr	Mehl/Getreide	vegan
Holunderbeere	max. 50 g	Beeren	vegan
Honigmelone	bis 14 Uhr, max. 30 g	Obst	vegan
Inulin	1x/Woche (z. B. als Zuckerersatz beim Backen), besser zu verstoffwechseln als Isomaltose/Isomaltulose	Zucker/Süßstoff	vegan
Isomaltulose/Isomaltose	einmal in der Woche (z. B. als Zuckerersatz beim Backen)	Zucker/Süßstoff	vegan
Johannisbrotkernmehl		Samen	vegan

Nahrungsmittel	Anmerkung	Art	Kategorie
Jostabeere		Beeren	vegan
Kamut	glutenhaltig	Mehl/Getreide	vegan
Kaninchen	bis 17 Uhr	Fleisch	-
Karotten	max. 40 g	Gemüse	vegan
Kartoffeln, rot	bis 14 Uhr, Nachtschattengewächs	Gemüse	vegan
Kastanienmehl		Mehl/Getreide	vegan
Kichererbsen	bei Darmbeschwerden nur sehr lange gekocht, max. 50 g	Hülsenfrüchte	vegan
Kichererbsenmehl		Mehl/Getreide	vegan
Kichererbsennudeln	nicht bei Darmbeschwerden; ohne Zusatzstoffe	Mehl/Getreide	vegan
Kiwi	je nach Allergie-Risiko, max. 40 g	Obst	vegan
Kokosblütenzucker	einmal pro Woche (z. B. als Zuckerersatz beim Backen)	Zucker/Süßstoff	vegan
Kürbis	max. 40 g	Gemüse	vegan
Kürbiskernöl		Öl/Fett	vegan
Limetten	bis 14 Uhr, max. 30 g	Obst	vegan
Linsennudeln	nicht bei Darmbeschwerden; ohne Zusatzstoffe	Mehl/Getreide	vegan
Lupinenmehl		Mehl/Getreide	vegan
Lupinennudeln	ohne Zusatzstoffe	Mehl/Getreide	vegan
Madarinen	bis 14 Uhr, max. 30 g	Obst	vegan
Mandelmus	max. 20 g	Nüsse	vegan
Mango	max. 30 g	Obst	vegan
Mango (getrocknet)	in kleinen Mengen, da höherer Zuckeranteil als frisch	Obst	vegan
Mate-Tee	auf Qualität achten	Getränke	vegan
Maulbeeren (getrocknet)		Obst	vegan
Mu-Err	*	Pilze	vegan
Nektarinen	bis 14 Uhr	Obst	vegan
Orange	für 8 Wochen ROT, danach GELB, falls keine Allergien vorliegen, bis 14.00 Uhr	Obst	vegan
Papaya (getrocknet)	bis 14 Uhr, nur geringe Mengen	Obst	vegan
Passionsfrucht/Maracuja	max. 40 g	Obst	vegan
Pastinaken	max. 30 g	Gemüse	vegan
Pfirsich	bis 14 Uhr, max. 40 g	Obst	vegan
Pilzmischung (tiefgeköhlt)	auf Herkunft achten, am besten aus kultiviertem Anbau	Pilze	vegan
Pistazien (bio)		Nüsse	vegan
Quinoanudeln	bis 14 Uhr, ohne Zusatzstoffe	Mehl/Getreide	vegan
Quitte (verarbeitet) Mus, Gelee	bis 10 Uhr	Obst	vegan

Nahrungsmittel	Anmerkung	Art	Kategorie
Reginbrot aus reinem Roggen	nur zum Frühstück, glutenhaltig	Mehl/Getreide	vegan
Reismilch	ohne Zucker	Getränke	vegan
Rinderschinken	nur luftgetrocknet	Fleisch	-
Roggen	nur zum Frühstück; besser: Ur-Roggen = Waldstaudenkorn, glutenhaltig	Mehl/Getreide	vegan
roter Reis	bis 12 Uhr	Mehl/Getreide	vegan
Rotwein	trocken, beste Qualität, max. 0,1 l	Getränke	vegetarisch
Sahne	nach den ersten 4 Wochen	Öl/Fett	vegetarisch
Sanddornsaft		Getränke	vegan
Schokolade (ab 90% Kakao-Anteil)		Sonstige	vegetarisch
Schwarzer Reis		Mehl/Getreide	vegan
Senf (Dijon)	ohne Zucker	Gewürze/Kräuter	vegan
Shitake	*	Pilze	vegan
Sonnenblumenkerne		Samen	vegan
Teffmehl/Zwerghirseemehl		Mehl/Getreide	vegan
Waldstaudenkorn (Ur-Roggen)	bis 40 g nach 8 Wochen, glutenhaltig	Mehl/Getreide	vegan
Wasabi-Meerrettich		Gewürze/Kräuter	vegan
Weißbohnen	bei Darmbeschwerden nur sehr lange gekocht, max. 50 g	Hülsenfrüchte	vegan
Weißwein	trocken, beste Qualität, max. 0,1 l	Getränke	vegetarisch
Wildreis	bis 12 Uhr	Mehl/Getreide	vegan
Xylit/Xylitol (Birkenzucker)	einmal in der Woche (z. B. als Zuckerersatz beim Backen), besser auf Xylose ausweichen	Zucker/Süßstoff	vegan
Zuckerschoten		Gemüse	vegan



Ist zu meiden

Apfelsaft	Insulinspiegel steigt zu schnell an	Getränke	vegetarisch
Bananen	zu viel Kohlenhydrate	Obst	vegan
Bier	zu viel Kohlenhydrate	Getränke	vegan
Cashews	meistens belastet	Nüsse	vegan
Chips		Sonstige	vegetarisch
Couscous (Weizen)	belastet den Darm	Mehl/Getreide	vegan
Dicksäfte (Agave, Apfel, Birne)	zu viel Zucker	Sonstige	vegetarisch
Erdnüsse	Allergie-Risiko	Nüsse	vegan
Erdnussöl	zu viel Omega-6	Öl/Fett	vegan
Fastfood (Hamburger, Pommes frites, Fertigpizza, Döner etc.)		Processed Food	-

Nahrungsmittel	Anmerkung	Art	Kategorie
Feigen	zu viel Zucker	Obst	vegan
Fleisch in verarbeiteter Form	Wurstwaren (Lyoner, Salami, gekochter Schinken)	Fleisch	-
Frischkäse (Kuh)		Milchprodukte	vegetarisch
frittierte Speisen		Processed Food	-
Fruchtnektar		Getränke	vegetarisch
Fruchtsaft, frisch gepresst (Beere, Grapefruit)	bis 11 Uhr GELB, nach 14 Uhr ROT	Getränke	vegan
Fruchtsaftkonzentrate		Getränke	vegetarisch
Garnelen	zu hohe Schadstoffbelastung	Fisch	-
Gerste	glutenhaltig	Mehl/Getreide	vegan
Glasnudeln		Mehl/Getreide	vegan
Gnocchi (Fertigprodukt)		Processed Food	vegetarisch
Haferbrot	meistens Mischbrot mit glutenhaltigen Getreiden; wenn reines Haferbrot dann GELB	Mehl/Getreide	vegan
Hagebutte	zu viel Zucker, nur als Tee	Obst	vegan
Hähnchenbrust mit Haut		Fleisch	-
Hähnchenschlegel		Fleisch	-
Haselnüsse	Allergie-Risiko	Nüsse	vegan
Honig		Zucker/Süßstoff	vegetarisch
Jogurth (Kuh)		Milchprodukte	vegetarisch
Kaki	zu viel Kohlenhydrate	Obst	vegan
Kartoffelmehl		Mehl/Getreide	vegan
Kartoffeln		Gemüse	vegan
Käse (Kuh)		Milchprodukte	vegetarisch
Kaugummi	Süßstoffe	Sonstige	-
Kirschen		Obst	vegan
lactosefreie Kuhmilchprodukte	Milch, Joghurt, Quark	Milchprodukte	vegetarisch
Leberwurst		Brotbelag	-
Limonaden		Getränke	vegetarisch
Litschi	zu viel Zucker	Obst	vegan
Mais in verarbeiteten Produkten (Maisnudeln, Maissirup, Maismehl)		Mehl/Getreide	vegan
Maiskolben, Maiskörner		Mehl/Getreide	vegan
Malz		Mehl/Getreide	vegan
Margarine	ungesunde Fette	Öl/Fett	vegetarisch
Marmelade (gekauft)		Processed Food	vegetarisch
Meeresfrüchte	zu hohe Schadstoffbelastung	Fisch	-
Milch (Kuh)		Milchprodukte	vegetarisch
Mirabellen		Obst	vegan

Nahrungsmittel	Anmerkung	Art	Kategorie
Mozarella Kuhmilch		Milchprodukte	vegetarisch
Müsli	Ausnahme: Spezial-Müsli	Mehl/Getreide	vegetarisch
Nudeln (Weizen)	glutenhaltig	Mehl/Getreide	vegan
Orangensaft		Getränke	vegetarisch
Pflaumen	Fructose-Anteil zu hoch	Obst	vegan
Pizza		Sonstige	-
Quark (Kuh)		Milchprodukte	vegetarisch
Rapsöl	Belastung mit Glyphosat	Öl/Fett	vegan
Reis	Thai-Reis, weißer Reis, Milchreis, Basmatireis, Sushi-Reis	Mehl/Getreide	vegan
Salami		Fleisch	-
Schinken		Fleisch	-
Schokocreme		Brotbelag	vegetarisch
Schokolade (weniger als 90 % Kakao, Vollmilch etc.)		Sonstige	vegetarisch
Schweinefleisch	Hormone, Antibiotika	Fleisch	-
Softdrinks (Cola, Limonade, Energiegetränke, Sportgetränke)		Getränke	vegetarisch
Sojaprodukte	belasten den Darm	Sonstige	vegan
Sonnenblumenöl	hoher Gehalt an Omega-6 Fettsäuren	Öl/Fett	vegan
Spirituosen		Getränke	vegetarisch
Stevia-Produkte	nur in Absprache	Zucker/Süßstoff	vegan
Süßigkeiten		Sonstige	vegetarisch
Süßkartoffeln	zu hoher glykämischer Index	Gemüse	vegan
Süßstoff	krebserregend	Zucker/Süßstoff	vegan
Trauben		Obst	vegan
Truthahn/Pute (ohne Haut, Bioqualität)	häufig mit Antibiotika belastet	Fleisch	-
Wassermelone	zu viel Zucker	Obst	vegan
Weintrauben	zu viel Zucker	Obst	vegan
Weißer Zucker		Zucker/Süßstoff	vegan
Weizen, Weizen-Produkte, Weißbrot	glutenhaltig	Mehl/Getreide	vegan
Zucker, alternative Süßungsmittel	weißer Zucker, Birnendicksaft, Agavendicksaft, Rohrzucker, Honig, Ahornsirup	Zucker/Süßstoff	vegan
Zwetschgen	Fructose-Anteil zu hoch	Obst	vegan

*auf Herkunft achten, am besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas.