Glycoplan Ampelliste

Genuss nach Glycoplan.

Dr. Mosetter PRINZIP

= Empfehlenswert= Gelegentlich OK= Ist zu meiden

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
Büffelmozarella	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

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	<u></u>
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		ÖI/Fett	vegan
 Macadamianüsse		Nüsse	vegan
Makrele		Fisch	-
 Mandelmilch	ohne Zucker	Milchprodukte	vegan
Mandeln Bioqualität		Nüsse	vegan
Mandelöl		ÖI/Fett	vegan
Mangold		Gemüse	vegan
 Mannose	12 g pro Tag	Zucker/Süßstoff	vegan
Marmelade (selbstge- macht 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 (Ganodernum Iucidum)	*	Pilze	vegan
Rettich		Gemüse	vegan
Rhabarber	bis 14 Uhr, max. 50 g (wegen Harn- säure)	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, Ruccola, Rettich,	Salate	vegan
Stachelbeeren	bis 14 Uhr, max. 50 g	Beeren	vegan
Steinpilze	*	Pilze	vegan
Stockschwämmchen	*	Pilze	vegan
Tagatose	3 g pro Tag	:	vegan
Tee (schwarz, grün, weiß)		Getränke	vegan
······································	frisch der in eigenem Sud, nicht mit Öl*, auf Belastung von z.B. Schwer- metalllen 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 zuviele Omega-6-Fettsäuren	Fisch	-
Wirsing		Gemüse	vegan
Xylose	6 g proTag; 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

Datteln I pro Tag vormittags our legan auf Sorte achten (Hildegard von Bingen), glutenhaltig wegan binkel (Bio-Qualität) auf Sorte achten (Hildegard von Bingen), glutenhaltig 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 Erbsen Gemisen vegan Gemüse vegan Erbsen bis 14 Uhr, max. 50 g, bei Allergien nach Absprache einmal in der Woche (z. B. als Zucker-ersatz beim Backen) Beeren vegan einmal in der Woche (z. B. als Zucker-ersatz beim Backen) Getränke vegan ein Maßen, kann zu Übersäuerung führen in Maßen, kann zu Übersäuerung führen gemisehrühe ohne Zucker, ohne Geschmacksverstärker gemisestigtem haben bis 11 Uhr, nach 14 Uhr ROT Getränke vegan ersätzlech ohne Malz Gerianke vegan gemisehrühe ohne Malz Gerianke vegan gemisehrühe ohne Zucker, ohne Geschmacksverstärker, ohne Sonnenblumenbl; wenn selbstgemacht dann grün Getränke vegan Geriankern dann grün Getränker vegan was 10 g. Betränke vegan Gerianka haben dann grün Getränker vegan Geriankafter ohne Malz Gerianken der vegan Grünkern Max. 10 g. Nachtschattengewächs Geeren vegan Grünkern Mehl/Getreide vegan Geriankern Mehl/Getreide vegan Grünkern Mehl/Getreide vegan Haferflocken (kernige) max. 15 g, ev. verunreinigt mit Weizen, Mehl/Getreide vegan Gewizze/Kräuter vegan Haferflocken (kernige) max. 15 g, ev. verunreinigt mit Weizen, Mehl/Getreide vegan Haferflocken (kernige) max. 15 g, ev. verunreinigt mit Weizen, Mehl/Getreide vegan Hefeflocken (kernige) max. 15 g, ev. verunreinigt mit Weizen, Mehl/Getreide vegan Hefeflocken (kernige) max. 15 g, ev. verunreinigt mit Weizen, Mehl/Getreide vegan Haferflocken (kernige) max. 15 g, ev. verunreinigt mit Weizen, Mehl/Getreide vegan Haferflocken (kernige) max. 15 g, ev. verunreinigt mit Weizen, Mehl/Getreide vegan Hefeflocken (kernige) max. 15 g, ev. verunreinigt mit Weizen, Mehl/Getreide vegan Hefeflocken (kernige) mit Mehl der vegan Vegan Hefeflocken (kernige) mit Mehl der vegan vegan versundersetzen wegan vega	 Nahrungsmittel	Anmerkung	Art	Kategorie
Bingen), glutenhaltig Dinkelbrot Dis 14 Uhr, glutenhaltig Dinkelmilch Dis 40 g nach 8 Wochen, glutenhaltig Emmermehl (Ur-Weizen) Erbsen Erbsen Erbsen Erbsen Erbsen Erbsen Erbsen Dis 14 Uhr, max. 50 g, bei Allergien nach Absprache Erythritol Essig Dinkelbrot Dinkelbrot Dis 20 g nach 8 Wochen, glutenhaltig Dinkerendeln Dis 14 Uhr, max. 50 g, bei Allergien nach Absprache Erythritol Essig Dinker Zucker, ohne Geschmacks- verstärker Esskastanien/Maronen Früchtetee Din Maßen, kann zu Übersäuerung Früchtetee Din Maßen, kann zu Übersäuerung Früchtsaft, frisch ge- presst (Beere, Grape- fruit) Gemüsebrühe Dinke Zucker, ohne Geschmacksver- stärker, ohne Shame Swert- stärke	Datteln	1 pro Tag vormittags	Obst	vegan
Dinkelmilch ohne Zucker Getränke vegan Einkorn (Ur-Dinkel) bis 40 g nach 8 Wochen, glutenhaltig Emmermehl (Ur-Weizen) bis 40 g nach 8 Wochen, glutenhaltig Mehl/Getreide vegan Erbsen Gemüse vegan Erbsennudeln ohne Zusatzstoffe Mehl/Getreide vegan Erbsennudeln ohne Zusatzstoffe Mehl/Getreide vegan Erdbeeren bis 14 Uhr, max. 50 g, bei Allergien nach Absprache Erythritol einmal in der Woche (z. B. als Zuckergraft) vegan verstärker Esskastanien/Maronen max. 10 g Nüsse vegan Fleisch Bio Rind, Kalb, Büffel; auf Menge achten Fleisch Früchtetee In Maßen, kann zu Übersäuerung Fleisch Früchtetee In Maßen, kann zu Übersäuerung führen Getränke vegan Fruchtsaft, frisch gepresst (Beere, Grapefruit) Gemüsebrühe ühne Zucker, ohne Geschmacksverstärker, ohne	Dinkel (Bio-Qualität)		Mehl/Getreide	vegan
Einkorn (Ur-Dinkel) bis 40 g nach 8 Wochen, glutenhaltig Emmermehl (Ur-Weizen) bis 40 g nach 8 Wochen, glutenhaltig Mehl/Getreide vegan Erbsen Erbsen Ohne Zusatzstoffe Mehl/Getreide vegan Erbsennudeln Ohne Zusatzstoffe Mehl/Getreide vegan Berderen Dis 14 Uhr, max. 50 g, bei Allergien nach Absprache Erythritol einmal in der Woche (z. B. als Zuckergersatz beim Backen) Essig Ohne Zucker, ohne Geschmacksversträtze vegan Verstärker Vegan verstärker Verstärker Vegan Prüchtetee In Maßen, kann zu Übersäuerung Getränke Vegan Fruchtsaft, frisch gepresst (Beere, Grapefruit) Gemüsebrühe Ohne Alz Geränke Ohne Sonnenblumenöl; wenn selbstgemacht dann grün Getränke Vegan Getränke Geränker ohne Sonnenblumenöl; wenn selbstgemacht dann grün Getränke Vegan Gränkern (Berocken) (Be	 Dinkelbrot	bis 14 Uhr, glutenhaltig	Mehl/Getreide	vegan
Emmermehl (Ur-Weizen) bis 40 g nach 8 Wochen, glutenhaltig Gemüse vegan Erbsen chnudeln chne Zusatzstoffe Mehl/Getreide vegan Erdbeeren bis 14 Uhr, max. 50 g, bei Allergien nach Absprache Erythritol einmal in der Woche (z.B. als Zuckergemüßstofff vegan ersatz beim Backen) cersatz beim Backen) Essig chne Zucker, ohne Geschmacks-verstärker max. 10 g Nüsse vegan Fleisch Bio Rind, Kalb, Büffel; auf Menge achten Fleisch Früchtete in Maßen, kann zu übersäuerung führen Fruchtsaft, frisch gepresst (Beere, Grapefruit) Gemüsebrühe chne Zucker, ohne Geschmacksverstärker, ohne Sonnenblumenöl; wenn selbstgemacht dann grün Getränke vegan Getreidekaffee ohne Malz Getränke vegan Gojibeeren (getrocknet) max. 10 g Obst vegan Grünkern Max. 10 g Obst vegan Grünkern Max. 10 g Obst vegan Guakernmehl Max. 15 g, ev. verunreinigt mit Weizen. Mehl/Getreide vegan Haferflocken (kernige) dann glutenhaltig Fleisch Hefe Sonstige vegan Hefeflocken Max. 50 g Beeren vegan Holunderbeere max. 50 g Beeren vegan Holunderbeere max. 50 g Beeren vegan Honigmelone bis 14 Uhr, max. 30 g Obst vegan Inulin Racken), besser zu verstoffwechseln als Isomaltose/Isomaltose/Isomaltoses/Isomaltose/Isomaltoses/Isomal	Dinkelmilch	ohne Zucker	Getränke	vegan
Erbsen Erbsennudeln Erbsennudeln Erdbeeren bis 14 Uhr, max. 50 g, bei Allergien nach Absprache Erythritol einmal in der Woche (z. B. als Zucker- ersatz beim Backen) Essig ohne Zucker, ohne Geschmacks- ersatz beim Backen) Esskastanien/Maronen Früchtetee in Maßen, kann zu Übersäuerung führen Früchtsaft, frisch ge- presst (Beere, Grape- fruit) Gemüsebrühe Ohne Zucker, ohne Geschmacks- verstärker in Maßen, kann zu Übersäuerung führen Früchtetee in Maßen, kann zu Übersäuerung führen Fruchtsaft, frisch ge- presst (Beere, Grape- fruit) Gemüsebrühe Ohne Zucker, ohne Geschmacksver- stärker, ohne Sonnenblumenin, wenn selbstgemacht dann grün Getreidekaffee ohne Malz Gojibeeren (getrocknet) Granatapfel Granatapfel max. 10 g Grünkern Guakernmehl Haferflocken (kernige) Hähnchenbrust ohne Haut (Bio-Qualität) Hefe Hefe Hefe Hefe Hefe Hefe Holunderbeere max. 50 g Hönst Aug Abel Vegan Holunderbeere max. 50 g Beeren Vegan Honigmelone bis 14 Uhr, max. 30 g Dost Vegan Inulin Rz/Woche (z. B. als Zucker- ersatz beim Backen) Erdsücker- Fruchtsaft, frisch ge- presst (Beere, Süßstoff) Vegan Lobst Vegan Lobst Vegan	Einkorn (Ur-Dinkel)	bis 40 g nach 8 Wochen, glutenhaltig	Mehl/Getreide	vegan
Erbsennudeln ohne Zusatzstoffe Wegan Erdbeeren bis 14 Uhr, max. 50 g, bei Allergien nach Absprache Erythritol einmal in der Woche (z. B. als Zucker- ersatz beim Backen) Essig ohne Zucker, ohne Geschmacks- verstärker Esskastanien/Maronen max. 10 g Nüsse vegan Fleisch Bio Rind, Kalb, Büffel; auf Menge achten Fleisch - Früchtetee in Maßen, kann zu übersäuerung führen Früchtsaft, frisch ge- presst (Beere, Grape- fruit) Gemüsebrühe ohne Zucker, ohne Geschmacksver- stärker, ohne Sonnenblumenöl, wenn selbstgemacht dann grün Getreidekaffee ohne Malz Getränke vegan Granatapfel max. 10 g Obst vegan Grünkern Mehl/Getreide vegan Grünkern Mehl/Getreide vegan Guakernmehl Mehl/Getreide vegan Haferflocken (kernige) max. 15 g, ev. verunreinigt mit Weizen, Mehl/Getreide vegan Haferflocken (kernige) his 12 Uhr Hefe Sonstige vegan Hefeflocken Here bis 12 Uhr Hefe Max. 50 g Beeren vegan Holunderbeere max. 50 g Beeren vegan Holunderbeere max. 50 g Beeren vegan Honigmelone bis 14 Uhr, max. 30 g Obst vegan Inulin X/Woche (z. B. als Zucker- ersatz beim Backen) Isomaltulose/Isomaltose einmal in der Woche (z. B. als Zucker- ersatz beim Backen) Esskastanien/Maronen Reern vegan Holunderbeere einmal in der Woche (z. B. als Zucker- ersatz beim Backen)	Emmermehl (Ur-Weizen)	bis 40 g nach 8 Wochen, glutenhaltig	Mehl/Getreide	vegan
Erbsennudeln ohne Zusatzstoffe Mehl/Getreide vegan Erdbeeren bis 14 Uhr, max. 50 g, bei Allergien nach Absprache Erythritol einmal in der Woche (z. B. als Zucker-ersatz beim Backen) Essig ohne Zucker, ohne Geschmacks-verstärker Esskastanien/Maronen max. 10 g Nüsse vegan Fleisch Bio Rind, Kalb, Büffel; auf Menge achten Fleisch - Früchtetee in Maßen, kann zu Übersäuerung Getränke vegan Fruchtsaft, frisch gepresst (Beere, Grapefruit) Gemüsebrühe ohne Zucker, ohne Geschmacksverstärker, ohne Sonnenblumenöl; wenn selbstgemacht dann grün Getreidekaffee ohne Malz Getränke vegan Granatapfel max. 10 g; Nachtschattengewächs Beeren vegan Granatapfel max. 10 g; Nachtschattengewächs Beeren vegan Guakernmehl Mehl/Getreide vegan Haferflocken (kernige) max. 15 g, ev. verunreinigt mit Weizen, Mehl/Getreide vegan Hahnchenbrust ohne Haut (Bio-Qualität) Hähnchenbrust ohne Hisse bis 12 Uhr Mehl/Getreide vegan Hefeflocken Gewürze/Kräuter vegan Holunderbeere max. 50 g Beeren vegan Holunderbeere max. 50 g Beeren vegan Honigmelone bis 14 Uhr, max. 30 g Obst vegan Inulin X/Woche (z. B. als Zucker-satz beim Backen), besser zu verstoffwechseln als Isomaltulose lassinatulose Isomaltulose/Isomaltose/Isomaltulose Isomaltulose/Isomaltose/Isomaltulose Isomaltulose/Isomaltose/Isomaltulose Isomaltulose/Isomaltose/Isomaltulose Isomaltulose/Isomaltose/Isomaltulose Isomaltulose/Isomaltose/Isomaltulose Isomaltulose/Isomaltose/Isomaltulose Isomaltulose/Isomaltulose	Erbsen		Gemüse	vegan
Erythritol einmal in der Woche (z. B. als Zuckergraft) Erythritol einmal in der Woche (z. B. als Zuckergraft) Essig ohne Zucker, ohne Geschmacks-verstärker Esskastanien/Maronen max. 10 g Nüsse vegan Fleisch Bio Rind, Kalb, Büffel; auf Menge achten Fleisch - Früchtetee in Maßen, kann zu Übersäuerung führen Fruchtsaft, frisch gepresst (Beere, Grapefruit) Gemüsebrühe ohne Malz Getränke vegan Getreidekaffee ohne Malz Getränke vegan Granatapfel max. 10 g; Nachtschattengewächs Beeren vegan Grünkern max. 10 g; Nachtschattengewächs Beeren vegan Grünkern Mehl/Getreide vegan Haferflocken (kernige) max. 15 g, ev. verunreinigt mit Weizen, dann glutenhaltig Hähnchenbrust ohne Haut (Bio-Qualität) Hefe Sonstige vegan Hefeflocken Hirse bis 12 Uhr Mehl/Getreide vegan Honigmelone bis 14 Uhr, max. 30 g Obst vegan Inulin 1x/Woche (z. B. als Zuckerstatz beim Backen), besser zu verstoffwechseln als Isomaltulose Isomaltulose/Isomaltose einmal in der Woche (z. B. als Zuckergraft) zucker/Süßstoff vegan Erythritol Eewürze/Kräuter vegan	Erbsennudeln	ohne Zusatzstoffe	Mehl/Getreide	:
ersatz beim Backen) Essig ohne Zucker, ohne Geschmacks- verstärker Esskastanien/Maronen max. 10 g Nüsse vegan Fleisch Bio Rind, Kalb, Büffel; auf Menge achten Früchtetee in Maßen, kann zu Übersäuerung führen Fruchtsaft, frisch gepresst (Beere, Grapefruit) Gemüsebrühe ohne Zucker, ohne Geschmacksverstärker, ohne Sonnenblumenöl; wenn selbstgemacht dann grün 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, den Mehl/Getreide vegan Hähnchenbrust ohne Haut (Bio-Qualität) Hefe Sonstige vegan Hefeflocken Hereflocken Hirse bis 12 Uhr Mehl/Getreide vegan Holunderbeere max. 50 g Beeren vegan Honigmelone bis 14 Uhr, max. 30 g Obst vegan Inulin k/Woche (z. B. als Zuckerersatz beim Backen), besser zu verstoffwechseln als Isomaltuses/Isomaltulose Isomaltulose/Isomaltose einmal in der Woche (z. B. als Zucker- ersatz beim Backen)	Erdbeeren		Beeren	<u> </u>
verstärker Esskastanien/Maronen max. 10 g Fleisch Bio Rind, Kalb, Büffel; auf Menge achten Fleisch Früchtetee in Maßen, kann zu Übersäuerung Getränke vegan Fruchtsaft, frisch gepresst (Beere, Grapefruit) Gemüsebrühe ohne Zucker, ohne Geschmacksverstärker, ohne Sonnenblumenöl; wenn selbstgemacht dann grün Getreidekaffee ohne Malz Getränke vegan Granatapfel max. 10 g; Nachtschaftengewächs Beeren vegan Grünkern Mehl/Getreide vegan Guakernmehl Mehl/Getreide vegan Hähnchenbrust ohne Haut (Bio-Qualität) Hefe Sonstige Vegan Hefeflocken Mehl/Getreide vegan Hereflocken Mehl/Getreide vegan Hirse bis 12 Uhr Mehl/Getreide vegan Holunderbeere max. 50 g Beeren vegan Honigmelone bis 14 Uhr, max. 30 g Beeren vegan Inulin Nz/Woche (z. B. als Zucker-sersatz beim Backen) Fleisch Zucker/Süßstoff vegan	Erythritol	•	Zucker/Süßstoff	vegan
Fleisch Bio Rind, Kalb, Büffel; auf Menge achten Früchtetee in Maßen, kann zu Übersäuerung führen Getränke vegan Fruchtsaft, frisch gepresst (Beere, Grapefruit) Gemüsebrühe ohne Zucker, ohne Geschmacksverstärker, ohne Sonnenblumenöl; wenn selbstgemacht dann grün Getränke vegan Getreidekaffee ohne Malz Getränke vegan Gojibeeren (getrocknet) max. 10 g; Nachtschaftengewächs Beeren vegan Granatapfel max. 10 g Obst vegan Grünkern Mehl/Getreide vegan Guakernmehl Mehl/Getreide vegan Hafnchenbrust ohne Haut (Bio-Qualität) Hefe Sonstige vegan Hefeflocken Mehl/Getreide vegan Hirse bis 12 Uhr Mehl/Getreide vegan Holunderbeere max. 50 g Beeren vegan Honigmelone bis 14 Uhr, max. 30 g Obst vegan Inulin Nz/Woche (z. B. als Zucker-sersatz beim Backen) Isomaltulose/Isomaltose einmal in der Woche (z. B. als Zucker-sersüßstoff) Getränke vegan Gewürze/Kräuter vegan Honsigmelone vegan	Essig		Gewürze/Kräuter	vegan
Früchtetee in Maßen, kann zu Übersäuerung führen bis 11 Uhr, nach 14 Uhr ROT Getränke vegan Fruchtsaft, frisch gepresst (Beere, Grapefruit) ohne Zucker, ohne Geschmacksverstärker, ohne Sonnenblumenöl; wenn selbstgemacht dann grün Getreidekaffee ohne Malz Getränke vegan Gojibeeren (getrocknet) max. 10 g. Nachtschaftengewächs Beeren vegan Grünkern max. 10 g. Nachtschaftengewächs Beeren vegan Grünkern Mehl/Getreide vegan Mehl/Getreide vegan Mehl/Getreide vegan Haferflocken (kernige) max. 15 g, ev. verunreinigt mit Weizen, dann glutenhaltig Fleisch - Mehl/Getreide vegan Hefeflocken Gewürze/Kräuter vegan Hefeflocken Bis 12 Uhr Mehl/Getreide vegan Holunderbeere max. 50 g Beeren vegan Honigmelone bis 14 Uhr, max. 30 g Obst vegan Inulin Nachten Backen). besser zu verstoffwechseln als Isomaltuose leinmal in der Woche (z. B. als Zucker-züßstoff vegan Vegan Isomaltulose/Isomaltose einmal in der Woche (z. B. als Zucker-züßstoff vegan	 Esskastanien/Maronen	max. 10 g	Nüsse	vegan
Fruchtsaft, frisch ge- presst (Beere, Grape- fruit) Gemüsebrühe bis 11 Uhr, nach 14 Uhr ROT Getreidekaffee ohne Malz Getränke vegan Gojibeeren (getrocknet) max. 10 g; Nachtschattengewächs Beeren vegan Granatapfel max. 10 g Obst vegan Grükern Guakernmehl Mehl/Getreide vegan Haferflocken (kernige) max. 15 g, ev. verunreinigt mit Weizen, dann glutenhaltig Hähnchenbrust ohne Haut (Bio-Qualität) Hefe Sonstige vegan Hereflocken max. 50 g Beeren vegan Hirse bis 12 Uhr Mehl/Getreide vegan Holunderbeere max. 50 g Beeren vegan Inulin Nachtschattengewächs Beeren vegan Mehl/Getreide vegan	 Fleisch Bio	Rind, Kalb, Büffel; auf Menge achten	Fleisch	-
presst (Beere, Grape-fruit) Gemüsebrühe ohne Zucker, ohne Geschmacksverstärker, ohne Sonnenblumenöl; wenn selbstgemacht dann grün 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 Hähnchenbrust ohne Haut (Bio-Qualität) Hefe Sonstige vegan Hefeflocken bis 12 Uhr Mehl/Getreide 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 Isomaltulose/Isomaltose einmal in der Woche (z. B. als Zucker-ersatz Deim Backen)	Früchtetee		Getränke	vegan
Stärker, ohne Sonnenblumenöl; wenn selbstgemacht dann grün 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 Hähnchenbrust ohne Haut (Bio-Qualität) 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 Isomaltuose Isomaltulose/Isomaltose einmal in der Woche (z. B. als Zucker-zücker/Süßstoff vegan	presst (Beere, Grape-	bis 11 Uhr, nach 14 Uhr ROT	Getränke	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 Fleisch Hähnchenbrust ohne Haut (Bio-Qualität) 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/Isomaltose Isomaltulose/Isomaltose einmal in der Woche (z. B. als Zucker- Zucker/Süßstoff vegan	Gemüsebrühe	stärker, ohne Sonnenblumenöl; wenn	Gewürze/Kräuter	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 Hähnchenbrust ohne Haut (Bio-Qualität) 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 Isomaltulose/Isomaltose einmal in der Woche (z. B. als Zucker- ersatz beim Backen)	Getreidekaffee	•	Getränke	vegan
Grünkern Guakernmehl Guakernmehl Haferflocken (kernige) Hähnchenbrust ohne Haut (Bio-Qualität) Hefe Hefeflocken Hefeflocken Hirse Holunderbeere Holunderbeere Honigmelone Inulin Srünkern Mehl/Getreide Vegan Mehl/Getreide Vegan Fleisch Fleisch Sonstige Vegan Gewürze/Kräuter Vegan Mehl/Getreide Vegan	Gojibeeren (getrocknet)	max. 10 g; Nachtschattengewächs	Beeren	vegan
Guakernmehl Haferflocken (kernige) max. 15 g, ev. verunreinigt mit Weizen, dann glutenhaltig Hähnchenbrust ohne Haut (Bio-Qualität) Hefe Sonstige Hefeflocken Hefeflocken Hirse Bis 12 Uhr Holunderbeere Max. 50 g Honigmelone Bis 14 Uhr, max. 30 g Inulin 1x/Woche (z. B. als Zuckerersatz beim Backen), besser zu verstoffwechseln als Isomaltose/Isomaltulose Isomaltulose/Isomaltose einmal in der Woche (z. B. als Zucker-ersatz Versüßstoff vegan Zucker/Süßstoff vegan Zucker/Süßstoff vegan Zucker/Süßstoff vegan	Granatapfel	max. 10 g	Obst	vegan
Haferflocken (kernige) max. 15 g, ev. verunreinigt mit Weizen, dann glutenhaltig Hähnchenbrust ohne Haut (Bio-Qualität) Hefe Hefelocken Hefelocken Hirse bis 12 Uhr Holunderbeere max. 50 g Honigmelone Inulin 1x/Woche (z. B. als Zuckerersatz beim Backen) Bomaltulose/Isomaltose einmal in der Woche (z. B. als Zucker- ersatz beim Backer) ersatz beim Backen)	Grünkern		Mehl/Getreide	vegan
Hähnchenbrust ohne Haut (Bio-Qualität) Hefe Sonstige Vegan Hefeflocken Hirse bis 12 Uhr Holunderbeere Mounderbeere Hounderbeere Mounderbeere Mounde	Guakernmehl		Mehl/Getreide	vegan
Haut (Bio-Qualität) 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 Isomaltulose Isomaltulose/Isomaltose einmal in der Woche (z. B. als Zucker-ersatz beim Backen) Esomaltulose/Isomaltose einmal in der Woche (z. B. als Zucker-ersatz beim Backen)	Haferflocken (kernige)		Mehl/Getreide	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 Isomaltulose/Isomaltose einmal in der Woche (z. B. als Zucker-güßstoff ersatz beim Backen)			Fleisch	-
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 Isomaltulose/Isomaltose einmal in der Woche (z. B. als Zucker-gucker/Süßstoff ersatz beim Backen) Zucker/Süßstoff vegan	Hefe		Sonstige	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 Isomaltulose/Isomaltose einmal in der Woche (z. B. als Zucker-gunger) ersatz beim Backen) Zucker/Süßstoff vegan	Hefeflocken		Gewürze/Kräuter	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 Isomaltulose/Isomaltose einmal in der Woche (z. B. als Zucker-ersatz beim Backen) Isomaltulose/Isomaltose	Hirse	bis 12 Uhr	Mehl/Getreide	vegan
Inulin 1x/Woche (z. B. als Zuckerersatz beim Backen), besser zu verstoffwechseln als Isomaltose/Isomaltulose Isomaltulose/Isomaltose einmal in der Woche (z. B. als Zucker-ersatz beim Backen) Zucker/Süßstoff vegan ersatz beim Backen)	Holunderbeere	max. 50 g	Beeren	vegan
Backen), besser zu verstoffwechseln als Isomaltose/Isomaltulose Isomaltulose/Isomaltose einmal in der Woche (z. B. als Zucker-Zucker/Süßstoff ersatz beim Backen)	Honigmelone	bis 14 Uhr, max. 30 g	Obst	vegan
ersatz beim Backen) `		Backen), besser zu verstoffwechseln	Zucker/Süßstoff	
Johannisbrotkernmehl Samen vegan	Isomaltulose/Isomaltose		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 Zucker- ersatz 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 Zucker- anteil 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 (tiefgekühlt)	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/Zwerghirsemeh	1	Mehl/Getreide	vegan
Waldstaudenkorn (Ur-Roggen)	bis 40 g nach 8 Wochen, glutenhaltig	Mehl/Getreide	vegan
Wasabi-Meerettich		Gewürze/Kräuter	vegan
Weiße Bohnen	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 Zucker- ersatz beim Backen), besser auf Xylose ausweichen	Zucker/Süßstoff	vegan
Zuckerschoten		Gemüse	vegan

S 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 ge- presst (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 gluten- haltigen 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 Kuhmilch- produkte	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, Voll- milch etc.)		Sonstige	vegetarisch
Schweinefleisch	Hormone, Antibiotika	Fleisch	-
Softdrinks (Cola, Limo- nade, 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-Produk- te, Weißbrot	glutenhaltig	Mehl/Getreide	vegan
Zucker, alternative Sü- Bungsmittel	weißer Zucker, Birnendicksaft, Agaven- dicksaft, 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.