

Gemüse	Salate / Gemüse	Fleisch / Fisch	Getreide / Brot	Obst	Säfte	Milchprodukte	Süßes	Alkohol	Fette	Sonstiges	TABU
Süßkartoffel	alle grünen Salate	mageres Fleisch	Basmatireis	Kiwi, Zitrone	frisch gepresster Orangensaft	Naturjoghurt	Schokolade, Kakao ab 70%	0,1 L trockener Rotwein tgl.	kalt-gepresstes Olivenöl	Nüsse	Bier, Schnaps
Erbsen	Tomaten	Geflügel ohne Haut	Wildreis	Trauben	natürlicher Apfelsaft	Mager-Milch	Fructose (Fruchtzucker)	oder Sekt, Champagner	Sojaöl	Fruchtaufstrich ohne Zuckerzusatz	Zucker
Zwiebeln, Knoblauch	Paprika	Fisch	Buchweizen-mehl	Birne, Pfirsich, Aprikosen	stilles, mineralarmes Wasser 3L	Käse in geringen Mengen	Honig max. 1 Teelöffel tgl.		Sonnen-blumenöl	Mandeln	Weißbrot, Auszugs-mehle
Sojasprossen	Aubergine	roher Schinken	Vollkornbrot Typ 1500 & 2000	Apfel, Kirschen	Kräutertee	Magerquark	im Notfall: Zyklamat, Saccharin, Aspartam (Süßstoffe)		Gänse- oder Entenfett in Kleinstmengen	Sesam	Fertiggerichte
alle Kohlsorten	Pilze	magerer, gekochter Schinken	Kleiebrot	Pampelmuse, Orange, Ananas	Tomatensaft	Sahne in Kleinstmengen					Feige
Brokkoli	rohe Karotten	Lamm	Schwarzbrot	rote Johannisbeere						Eier	Nutella, Schokolade
grüne & weiße Bohnen	Lauch		Roggen-vollkornbrot	Himbeeren	Kaffee koffeinfrei					Senf ohne Zucker	Süßstoff
braune & grüne Linsen	Gurke, Zucchini		Pumpnickel	Heidelbeere, Brombeeren						Soßen ohne Mehl	Pommes
Kichererbsen	Artischocke		Vollkorn-spaghetti al dente	Erdbeeren							Majonaise
Spargel	Radieschen		Soja-Glasnudeln	Pflaume							Cornflakes
Sellerie	Oliven		Hartweizen-nudeln al dente								Kräcker, Chips
Rettich			Haferflocken								Kartoffeln
Kohlrabi			Graupen								gekochte Karotten
Spinat			Braunhirse								Mais
Sauerkraut											Melone, Rosine, Banane
Schwarz-wurzeln											dicke Bohnen
Chicoree											Rote Bete