

Gemüse	Salate / Gemüse	Fleisch / Fisch	Getreide / Brot	Obst	Säfte	Milchprodukte	Süßes	Alkohol	Fette	Sonstiges	TABU
Süsskartoffel	alle grünen Salate	mageres Fleisch	Basmatreis	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	Kleibrot	Pampelmuse, Orange, Ananas	Tomatensaft	Sahne in Kleinstmengen			Feige	Cola, Limonaden	
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		Pumpernickel	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	