

Eiweißreiche Lebensmittel

Fleisch, Geflügel

Ente ¹	Kalb, Kotelett ¹	Schwein, Filet ¹
Fasan ¹	Kalb, Leber ¹	Schwein, ger. Schinken ¹
Gans ¹	Kaninchen ¹	Schwein, Kassler ¹
Gelatine	Lamm, Brust ¹	Schwein, Kochschinken ²
Hase ¹	Lamm, Keule ¹	Schwein, Kotelett ¹
Hirsch ¹	Lamm, Schulter ¹	Schwein, Leber ¹
Huhn, Brat ¹ -	Reh, Rücken ¹	Schwein, Schulter ¹
Huhn, Brust ²	Rind, Filet ¹	Pute, Brust ²
Huhn, Schlegel ¹	Rind, Faschiertes ¹	Pute, Keule ¹
Huhn, Suppen ¹ -	Rind, Leber ¹	Wachteln ¹
Kalb, Filet ¹	Rind, Lende ¹	Wildschwein ¹
Kalb, Keule ¹	Rind, Zunge ¹	Ziege ¹

Fisch, Meeresfrüchte

Aal ¹	Jakobsmuscheln	Seebarsch ²
Austern ¹	Kabeljau ²	Seehecht ¹
Brasse	Karpfen ²	Seelachs ²
Felchen = Reinanke	Kaviar ¹	Seesaibling ¹
Flunder ²	Lachs ¹	Seezunge ²
Flussbarsch ²	Languste ²	Snapper ²
Flusskrebs ¹	Mahi-Mahi ²	Steinbeisser ²
Forelle ¹	Makrele ¹	Steinbutt ²
Garnelen ¹	Miesmuschel ¹	Thunfisch, dunkles Fleisch ¹
Goldbarsch ²	Rotbarsch ²	Thunfisch, helles Fleisch ²
Granatbarsch ²	Sardelle ¹	Tintenfisch ¹
Hai	Sardine ¹	Venusmuschel ¹
Hecht	Schellfisch ²	Wels
Heilbutt ²	Schleie ²	Zackenbarsch ²
Hering ¹	Scholle ²	Zander
Hummer ¹	Schwertfisch	

Milchprodukte, Eier

Appenzeller 20%	Emmentaler 45%	Parmesan ¹
Appenzeller 50%	Fetakäse ²	Rahm, sauer ¹
Bel Paese ²	Gorgonzola ²	Rahm, süß ¹
Blauschimmelkäse ²	Gouda 45% ¹	Ricotta ²
Brie 50% ¹	Gruyere ¹	Romadur 20% ¹
Butterkäse ²	Handkäse	Romadur 40% ²
Buttermilch ¹	Hüttenkäse ²	Romadur 60% ²
Camembert 30% ¹	Joghurt 0,3%	Roquefort ¹
Camembert 40% ¹	Joghurt 1,5%	Schafmilch ²
Camembert 50% ¹	Joghurt 3,5%	Schafskäse 45% ²
Cheddar ¹	Kefir ²	Tilsiter 45% ²
Creme fraiche ²	Limburger 20% ¹	Tilsiter 30%
Edamer 30% ¹	Limburger 40% ²	Topfen, mager ¹
Edamer 40% ¹	Milch 0,3%	Topfen 20% ¹
Edamer 50% ¹	Milch 1,5%	Topfen 40% ¹
Eier, Ente	Milch, Voll- ¹	Topfen 60% ¹
Eier, Huhn	Molke ²	Trappistenkäse 45% ²
Eier, Huhn Eigelb	Mozzarella ²	Ziegenkäse ¹
Eier, Huhn, Eiweiß	Münster 45% ¹	Ziegenmilch ²

Hülsenfrüchte

Adzuki Bohnen ²	Kidneybohnen ²	Tempeh ²
Augenbohnen ¹	Limabohnen ²	Tofu
Dicke Bohne ²	Linsen ²	Wachtelbohnen ¹
Erbsen, frisch ²	Mungbohnen ²	Weißer Bohnen ¹
Erbsen, getr. ²	Schwarze Bohnen ²	
Kichererbsen ¹	Sojabohnen	

Fetteiche Lebensmittel

Avocado²	Macademia Nüsse¹	Pistazien²
Cashewnüsse²	Mandeln²	Schokolade, Bitter-
Erdnüsse¹	Mohnsamen²	Schokolade, Milch-
Haselnüsse¹	Oliven²	Sesamsamen²
Kokosnuss²	Paranüsse¹	Sonnenblumenkerne²
Kürbiskerne¹	Pekanus¹	Walnüsse¹
Leinsamen¹	Pinienkerne²	

Öle, Fette

Avocadoöl	Kürbiskernöl	Palmöl
Borretschöl	Leinsamenöl	Rapsöl
Butter	Maiskeimöl	Schwein, Schmalz
Butterschmalz	Mandelöl	Schwein, Speck
Distelöl	Margarine	Sesamöl
Erdnussöl	Mayonnaise 50%	Sojaöl
Fischöl	Mayonnaise 80%	Sonnenblumenöl
Gänseschmalz	Mohnöl	Traubenkernöl
Hanföl	Nachtkerzenöl	Walnussöl
Kokosfett	Olivenöl	Weizenkeimöl
Kokosmilch	Palmkernöl	

Getränke und Diverses

Alkohol, hochproz.	Mandelmilch	Süsstoff, künstlich
Bier	Mineralwasser	Tee, Grüner
Colagetränke	Obstsaft	Tee, Kräuter-
Gemüsesaft	Reismilch	Tee, Schwarz
Hafermilch	Salz, jodiert	Wasser, Aktiv-
Kaffee, koffeinfrei	Salz, Meer-	Wasser, Osmose-
Kaffee, koffeinhaltig	Salz, natriumarm	Wein, rot
Leitungswasser	Salz, Stein-	Wein, weiß
Limonade	Sojamilch	

Kohlenhydratreiche Lebensmittel

Gemüse

Artischocke²	Kohlsprossen	Rucola¹
Brokkoli¹	Koriander, Kraut	Sauerkraut
Chicoree¹	Kopfsalat²	Schalotten²
Chinakohl¹	Kürbis (alle)²	Schnittlauch
Eisbergsalat²	Lauch²	Schwarzwurzeln²
Endivie¹	Löwenzahn¹	Sellerieknolle²
Fenchel, Gemüse²	Mais, Gemüse²	Stangensellerie²
Fisolen	Mangold¹	Sojasprossen
Frühlingszwiebel²	Melanzani	Spargel²
Grünkohl²	Paprika, grün¹	Spinat²
Gurke, Essig-¹	Paprika, rot¹	Süßkartoffel²
Gurke, Salat¹	Pastinake¹	Tomate¹
Ingwer²	Peperoni¹	Topinambur²
Karfiol¹	Pilze (alle)²	Vogelersalat¹
Karotte²	Radicchio²	Weißer Rübchen
Kartoffel¹	Radieschen¹	Weißkraut¹
Knoblauch²	Rettich¹	Wirsing¹
Kohlrabi¹	Rote Rübchen¹	Zucchini¹
Kohlrübchen = Steckrübchen²	Rotkraut¹	Zwiebeln²

Obst

Ananas¹	Holunder²	Orange
Apfel²	Honigmelone¹	Papaya¹
Banane¹	Kastanie²	Pfirsich²
Birne²	Kirschen²	Pflaume²
Brombeere²	Kiwi¹	Preiselbeeren²
Datteln, getr.	Kumquats²	Quitte¹
Erdbeere²	Limone	Rhabarber²
Feige, getr.	Longans¹	Rosinen
Granatapfel¹	Mandarine	Stachelbeeren²
Grapefruit	Mango¹	Trauben²
Guaven¹	Marille²	Wassermelone¹
Heidelbeere²	Mirabelle¹	Zitrone
Himbeere²	Nektarine²	

Getreide

Amaranth²	Knäckebrot	Vollkornbrot¹
Basmatireis¹	Mais, Mehl¹	Vollkornreis¹
Buchweizen²	Mischbrot¹	Vollkorntoast¹
Dinkel²	Nudeln, Vollkorn¹	Weißbrot
Gerste²	Quinoa²	Weizen¹
Grünkern²	Roggen²	Weizenkeime¹
Hafer²	Roggenmischbrot²	Weizenkleie¹
Hirse¹	Roggenvollkornbrot²	Widreis¹
Kamut (=Urweizen)²	Tritikale²	

Kräuter, Gewürze, Diverses

Ahornsirup	Ingwer²	Petersilie, frisch
Anis	Kardamom	Petersilie, getr.
Apfelessig	Kerbel, frisch	Pfeffer
Balsamicoessig	Kerbel, getr.	Pfefferminze, frisch
Basilikum frisch	Ketchup	Pfefferminze, getr.
Bockshorn, Samen	Koriander	Rosmarin, frisch
Bohnenkraut, frisch	Kren	Rosmarin, getr.
Bohnenkraut, getr.	Kümmel	Safran
Carob	Kumin	Salbei, frisch
Curry	Kurkuma	Salbei, getr.
Dillkraut, frisch	Lorbeerbl.	Senf
Dillkraut, getrocknet	Majoran, frisch	Sojasauce
Essig (Apfel)	Majoran, getr.	Thymian, frisch
Essig (Balsamico)	Melasse	Thymian, getr.
Essig (Reis)	Muskatblüte	Tomatenmark¹
Essig (Wein)	Muskatnuss	Vanille
Estragon, getr.	Nelken	Zimt
Fenchel, Samen	Oregano, frisch	Zucker, Vollrohr
Hefe	Oregano, getr.	Zucker, weiß
Honig	Paprika, Gewürz	