

## Eiweißreiche Lebensmittel

### Fleisch, Geflügel

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

### Fisch, Meeresfrüchte

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

## Milchprodukte, Eier

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

## Fetteiche Lebensmittel

<b>Avocado</b>	<b>Leinsamen</b>	Pinienkerne
Cashewnüsse	Mandeln	Schokolade, Bitter-
<b>Erdnüsse</b>	Mohnsamen	Schokolade, Milch-
<b>Haselnüsse</b>	<b>Oliven</b>	Sesamsamen
<b>Kokosnuss</b>	<b>Paranüsse</b>	Sonnenblumenkerne
<b>Kürbiskerne</b>	<b>Pekanuss</b>	<b>Walnüsse</b>

## Öle, Fette

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

## Kohlenhydratreiche Lebensmittel

### Gemüse

<b>Artischocke</b>	Kohlsprossen	Rucola
Brokkoli	Koriander, Kraut	Sauerkraut
Chicoree	<b>Kopfsalat</b>	<b>Schalotten</b>
Chinakohl	Kürbis (alle)	<b>Schnittlauch</b>
<b>Eisbergsalat</b>	<b>Lauch</b>	<b>Schwarzwurzeln</b>
Endivie	Löwenzahn	<b>Sellerieknolle</b>
<b>Fenchel, Gemüse</b>	<b>Mais, Gemüse</b>	<b>Stangensellerie</b>
<b>Fisolen</b>	<b>Mangold</b>	Sojasprossen
<b>Frühlingszwiebel</b>	Melanzani	<b>Spargel</b>
<b>Grünkohl</b>	Paprika, grün	<b>Spinat</b>
Gurke, Essig-	Paprika, rot	<b>Süßkartoffel</b>
Gurke, Salat	Pastinake	Tomate
Ingwer	Peperoni	<b>Topinambur</b>
<b>Karfiol</b>	<b>Pilze (alle)</b>	Vogelersalat
<b>Karotte</b>	<b>Radicchio</b>	<b>Weißer Rüb</b>
Kartoffel	Radieschen	Weißkraut
<b>Knoblauch</b>	Rettich	Wirsing
Kohlrabi	Rote Rüb	Zucchini
<b>Kohlrüb = Steckrüb</b>	Rotkraut	<b>Zwiebeln</b>

## Obst

Ananas	<b>Holunder</b>	Orange
<b>Apfel</b>	Honigmelone	Papaya
Banane	Kastanie	<b>Pfirsich</b>
<b>Birne</b>	<b>Kirschen</b>	<b>Pflaume</b>
<b>Brombeere</b>	Kiwi	<b>Preiselbeeren</b>
Datteln, getr.	<b>Kumquats</b>	Quitte
<b>Erdbeere</b>	Limone	<b>Rhababer</b>
Feige, getr.	Longans	Rosinen
Granatapfel	Mandarine	<b>Stachelbeeren</b>
Grapefruit	Mango	<b>Trauben</b>
Guaven	<b>Marille</b>	Wassermelone
<b>Heidelbeere</b>	Mirabelle	Zitrone
<b>Himbeere</b>	<b>Nektarine</b>	

## Getreide

<b>Amaranth</b>	Knäckebrot	Vollkornbrot
Basmatireis	Mais, Mehl	Vollkornreis
Buchweizen	Mischbrot	Vollkorntoast
Dinkel	Nudeln, Vollkorn	Weißbrot
Gerste	Quinoa	Weizen
Grünkern	Roggen	Weizenkeime
Hafer	Roggenmischbrot	Weizenkleie
Hirse	Roggenvollkornbrot	Widreis
Kamut (=Urweizen)	<b>Tritikale</b>	

## Hülsenfrüchte

<b>Adzuki Bohnen</b>	<b>Kidneybohnen</b>	<b>Tempeh</b>
Augenbohnen	<b>Limabohnen</b>	Tofu
<b>Dicke Bohne</b>	<b>Linsen</b>	<b>Wachtelbohnen</b>
<b>Erbsen, frisch</b>	<b>Mungbohnen</b>	Weiße Bohnen
<b>Erbsten, getr.</b>	<b>Schwarze Bohnen</b>	
Kichererbsen	Sojabohnen	

## Kräuter, Gewürze, Diverses

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

## Getränke und Diverses

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