

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%	Parmesan¹
Appenzeller 50%	Fetakäse²	Rahm, sauer¹
Bel Paese²	Gorgonzola²	Rahm, süß¹
Blauschimmelkäse²	Gouda 45%¹	Ricotta²
Brie 50%¹	Gruyere¹	Romadur 20%¹
Butterkäse²	Handkäse	Romadur 40%²
Buttermilch¹	Hüttenkäse²	Romadur 60%²
Camembert 30%¹	Joghurt 0,3%	Roquefort¹
Camembert 40%¹	Joghurt 1,5%	Schafmilch²
Camembert 50%¹	Joghurt 3,5%	Schafskäse 45%²
Cheddar¹	Kefir²	Tilsiter 45%²
Creme fraiche²	Limburger 20%¹	Tilsiter 30%
Edamer 30%¹	Limburger 40%²	Topfen, mager¹
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	Molke²	Trappistenkäse 45%²
Eier, Huhn Eigelb	Mozzarella²	Ziegenkäse¹
Eier, Huhn, Eiweiß	Münster 45%¹	Ziegenmilch²

Hülsenfrüchte

Adzuki Bohnen²	Kidneybohnen²	Tempeh²
Augenbohnen¹	Limabohnen²	Tofu
Dicke Bohne²	Linsen²	Wachtelbohnen¹
Erbsen, frisch²	Mungbohnen²	Weißer Bohnen¹
Erbsen, getr.²	Schwarze Bohnen²	
Kichererbsen¹	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	Süßstoff, 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

Artischocke ²	Kohlsprossen	Rucola ¹
Brokkoli ¹	Koriander, Kraut	Sauerkraut
Chicoree ¹	Kopfsalat ²	Schalotten ²
Chinakohl ¹	Kürbis (alle) ²	Schnittlauch
Eisbergsalat ²	Lauch ²	Schwarzwurzeln ²
Endivie ¹	Löwenzahn ¹	Sellerieknolle ²
Fenchel, Gemüse ²	Mais, Gemüse ²	Stangensellerie ²
Fisolen	Mangold ¹	Sojasprossen
Frühlingszwiebel ²	Melanzani	Spargel ²
Grünkohl ²	Paprika, grün ¹	Spinat ²
Gurke, Essig- ¹	Paprika, rot ¹	Süßkartoffel ²
Gurke, Salat ¹	Pastinake ¹	Tomate ¹
Ingwer ²	Peperoni ¹	Topinambur ²
Karfiol ¹	Pilze (alle) ²	Vogerlsalat ¹
Kartoffel ¹	Radicchio ²	Weißer Rabe
Knoblauch ²	Radieschen ¹	Weißkraut ¹
Kohlrabi ¹	Rettich ¹	Wirsing ¹
Kohlrübe = Steckrübe ²	Rote Rübe ¹	Zucchini ¹
	Rotkraut ¹	Zwiebeln ²

Obst

Ananas	Holunder	Orange
Apfel	Honigmelone	Papaya
Banane	Kastanie¹	Pfirsich
Birne	Kirschen	Pflaume
Brombeere	Kiwi	Preiselbeeren
Datteln, getr.	Kumquats	Quitte
Erdbeere	Limone	Rhabarber
Feige, getr.	Longans	Rosinen
Granatapfel	Mandarine	Stachelbeeren
Grapefruit	Mango	Trauben
Guaven	Marille	Wassermelone
Heidelbeere	Mirabelle	Zitrone
Himbeere	Nektarine	

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	