

## 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 = Dorsch	<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	<b>Milch, Voll-</b>	<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>Macademia Nüsse</b>	Pistazien
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>
<b>Leinsamen</b>	Pinienkerne	

## Öle, Fette

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

## Obst

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

## 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	Kardamom	Petersilie, getr.
Anis	Kerbel, frisch	Pfeffer
Basilikum frisch	Kerbel, getr.	Pfefferminze, frisch
Basilikum getr.	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	Tomatenmark
Essig (Wein)	Muskatnuss	Vanille
Estragon, getr.	Nelken	Zimt
Fenchel, Samen	Oregano, frisch	Zucker, Vollrohr
Hefe	Oregano, getr.	Zucker, weiß
Honig	Paprika, Gewürz	
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	