

Eiweißreiche Lebensmittel

Fleisch, Geflügel

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

Fisch, Meeresfrüchte

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

Milchprodukte, Eier

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

Hülsenfrüchte

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

Fetteiche Lebensmittel

Avocado	Macademia Nüsse	Pistazien
Cashewnüsse	Mandeln	Schokolade, Bitter-
Erdnüsse	Mohnsamen	Schokolade, Milch-
Haselnüsse	Oliven	Sesamsamen
Kokosnuss	Paranüsse	Sonnenblumenkerne
Kürbiskerne	Pekanus	Walnüsse
Leinsamen	Pinienkerne	

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
Gäneschmalz	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

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

Obst

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

Getreide

Amaranth	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)	Tritikale	

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	