

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

## Milchprodukte, Eier

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

## Hülsenfrüchte

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

## Fetteiche Lebensmittel

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

## Öle, Fette

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

## Getränke und Diverses

Alkohol, hochproz.	Mandelmilch	Süsstoff, künstlich
Bier	Mineralwasser	<b>Tee, Grüner</b>
Colagetränke	Obstsaft	<b>Tee, Kräuter-</b>
<b>Gemüsesaft</b>	<b>Reismilch</b>	<b>Tee, Schwarz</b>
<b>Hafermilch</b>	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	

## Kohlenhydratreiche Lebensmittel

### Gemüse

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

### Obst

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

## Getreide

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

## Kräuter, Gewürze, Diverses

Ahornsirup	<b>Kardamom</b>	<b>Petersilie, getr.</b>
<b>Anis</b>	<b>Kerbel, frisch</b>	<b>Pfeffer</b>
<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>	Kren	<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>
Essig (Balsamico)	Melasse	<b>Thymian, getr.</b>
Essig (Reis)	<b>Muskatblüte</b>	<b>Tomatenmark</b>
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
Hefe	<b>Oregano, getr.</b>	Zucker, weiß
Honig	<b>Paprika, Gewürz</b>	
<b>Ingwer</b>	<b>Petersilie, frisch</b>	