

## Food Colors

Grün = Ideal (bei jeder Mahlzeit essen)

Schwarz = Neutral (ok, aber es ist besser, sich auf die "Idealen" Speisen zu konzentrieren)

Kursivschrift = Vorsicht (selten oder nur zur Abwechslung essen)

Rot = Zu vermeiden (nicht essen)

Fleisch	Geflügel	Fisch & Meeresfrüchte			Hülsenfrüchte		Getränke	
Schwein Speck Büffel Eich Hase Herz (Rind) Lamm Leber (Rind) Niere (Rind) Wild / Hirsch / Reh Rindfleisch	Ente Fasan Feldhuhn Gans Huhn (Dunkles Fleisch) Huhn (Helles Fleisch) Truthahn(DunklesFleisch) Truthahn(HellesFleisch) Wachtel	Forelle Kabeljau Lachs Sardine Schnapperfisch Venusmuscheln Austern Barsch Dorsch Haifisch Heilbutt Hering	Hummer Jacobsmuschel Kaviar Krabbe Krake/Oktopus Languste/Flusskrebs Mahi Mahi Makrele Miesmuscheln Pompano Renke/Maräne/Felchen Sardellen	Schwertfish Seebarsch (Meer) Seebarsch (Süsw.) Seeohr / Meerohr Thunfisch Tintenfisch Wels Zackenbarsch Garnele Roughy	Erbsen Grüne Bohnen Azuki Bohnen Große nördl. Bohnen Kichererbsen Linsen Mungbohnen Pintobohnen Rickbohnen Rosafarbene Bohnen Rote Bohnen Saubohnen	Schwarze Bohnen Sojabohnen Spargelbohnen Tofu Weiße Bohnen Limabohnen	Bier Wasser(rein,abgefüellt) Weißwein Alkohol Alkoholfreie Getränke Destilliertes Wasser Fruchtsäfte Gemüsesäfte Hafermilch Kaffee (mit Koffein) Leitungswasser Mandelmilch	Reismilch Sojamilch Tee (Grüner) Tee (Kräuter) Tee (Schwarzer) Wasser(m.kohlensäure) Kaffe (uten-koffein) Rotwein
Milchprodukte und Eier		Nüsse & Samen	Getreide	Grüngemüse	Gemüse		Seegras	
Blauschimmelkäse Brie(käse) Buttermilch Camembert Cheddarkäse Colbykäse Doppelrahm-Frischkäse Edamer (Käse) Eigelb Eis Enteneier Fetakäse/Schafkäse Fruchteis/Sorbet Gouda Käse Gruyère Käse Hühnereier (Eiweiß) Hüttenkäse Hüttenkäse (fettarm) Joghurt	Kaffeesahne Magermilch Milch (2% Fettgehalt) Molke Monterey Jack (Käse) Mozzarella (Käse) Muenster (Käse) Neufchatel (Käse) Parmesano Provolone Ricotta (Käse) Romano (Käse) Roquefort (Käse) Sauerrahm Schweizerkäse Vollmilch Ziegenkäse Ziegenmilch	Pistazien Sonnenblumenkerne Cashewnüsse Erdnüsse Haselnüsse Hickorynüsse Kastanien Kürbiskerne Macadamianüsse Mandeln Mohn Paranüsse Pinienkerne Sesam Walnüsse Pekannüsse	Brauner Reis Gerste Wilder Reis Amarant Basmati Reis Buchweizen Dinkel/Spelz(weizen) Geschaelter/Weißer R. Hafer Hirse Kamut Quinoa Triticale (Getreideart) Roggen Weizen	Alfalfasprossen Bohnensprossen Brunnenkresse Buttersalat Eisbergsalat Endiviensalat Grüner Salat Grünkohl Kohlblätter Koriander Löwenzahnblätter Mangold Radicchio Salat Romanasalat Rote Rübenblätter Rucula Spinat Steckrübenblätter Breitblättriger-Senf	Avocado Gurke Knoblauch Mais Okra Paprikaschote Radieschen Süßkartoffel (Yam) Bambussprossen Brokkoli Daikon/Weißer Rettich Fenchel Ingwer Jicama (Salatart) Kohl Kohlrabi Kohlsprossen Kürbisplf. (Sommer) Kürbisplpflanze (Winter)	Lauch/Porree Pak Choi Pastinak Pfefferschote Pilz (alle Arten) Rote Rübe Spargel Steckrübe Topinambur Wasserkastanie Artischoke Aubergine Blumenkohl Karotte Kartoffel (alle Arten) Kohlrübe/Steckrübe Kürbis Olive (alle Arten) Schalotte	Staudensellerie Tomate Zucchini Zwiebel	Agar Irish Moos / Carragen Kelp (Seetang) Laver Rotalge Wakame
Früchte			Öl & Fett	Kräuter, Gewürze & Würzmittel				
Aprikosen Birnen Feigen Grapefruit Mandarinen Mango Nektarinen Preiselbeeren Weintrauben Ananas Backpflaumen Boysenbeeren Brombeeren Casaba Melone Datteln	Dattelpflaume Erdbeeren Granatäpfel Guava Heidelbeeren Himbeeren Holunderbeeren Johannisbeeren Kantalup-Honigmelone Kiwifrüchte Kokosnuss Kumquat Limonen Loganbeeren Papaya	Pfirsiche Pflaumen/Zwetschgen Rhabarber Rosinen Stachelbeeren Wassermelone Zitronen Äpfel Bananen Honigmelone Kirschen Orangen--Apfelsinen--	Distelöl Baumwollsamenoil Borretschöl Butter (mit Salz) Butter (ohne Salz) Canolaöl (Rapsart) Erdnussöl Fischöl Ghee Hanfsamenoil Johannisbeersamenoil Kokosöl Leinsamenoil Maiskeimöl Mandelöl	Margarine Nachtkerzenöl Olivenöl Palmöl Sesamöl Sonnenblumenoil Weizenkeimöl	Anis Currypulver Gewürznelken Honig Kreuzkümmel Kümmel Lorbeerblatt Majoran Meerrettich Rosmarin Zimt Basilikum Bockshornklee Bohnenkraut Brauner Zucker	Brauner Zucker (natur) Cayennepfeffer Chilipulver Dill Estragon Fenchelsamen Gelbwurz Grüne Minze Ingwer JapanischerMeerrettich Jodsatz Johannisbrot Kardamom Kerbel Ketchup	Knoblauchpulver Koriander (Samen) Künstliche Süßstoffe Mayonnaise Meersalz (natur) Muskatblüte Oregano Paprika Petersilie Pfefferminze Safran Salbei Salz (natriumarm) Schittlauch	Schokolade Schwarzer Pfeffer Senf Senfkörner Thymian Vanille Extract Zucker (raffiniert) Apfelessig Balsamico-Essig Muskatnuss Reisessig Sojasoße Weinessig