Nahrungsmittel	Ampel	Anmerkung	Art
Agar Agar			Sonstige
Algen			Sonstige
Alpkäse (alt) / Bergkäse		aus Bio-Kuhmilch	Milchprodukte
Artischocken		max. 150 g	Gemüse
Auberginen		max. 150 g	Gemüse
Austernpilz		auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas	Pilze
Avocado		unbegrenzt	Obst
Avocado-Öl			Öl/Fett
Bachforelle			Fisch
Bambussprossen		max. 150 g	Gemüse
Bataviasalat			Salate
Bio-Eier			Eier
Blumenkohl			Gemüse
Braunhirse (wild)			Mehl/Getreide
Brokkoli			Gemüse
Brombeeren		bis 14 Uhr, max. 50 g	Beeren
Brunnenkresse			Salate
Buchweizennudeln			Mehl/Getreide
Champignons		auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas	Pilze
Chicoree			Gemüse
Chinakohl			Salate
Couscous (Buchweizen)			Mehl/Getreide
Couscous (Hirse)			Mehl/Getreide
Dinkelgras			Sonstige
Eichblattsalat			Salate
Eisbergsalat			Salate
Endivien			Salate
Erdmandelflocken (Chuffas Nüssli)			Sonstige
Feldsalat			Salate
Fenchel			Gewürze/Kräuter
Galactose		25 g	Zucker/Süßstoff
Galgant			Gewürze/Kräuter
Ghee-Butter		zum Anbraten	Öl/Fett
Grapefruit		bis 14 Uhr, max. 50 g	Obst
grüne Bohnen		bei Darmbeschwerden nur sehr lange gekocht	Gemüse
Gurken			Gemüse
Hafergras			Sonstige
Hafermilch			Getränke
Hanföl			Öl/Fett
Hanfsamen		geschält	Mehl/Getreide
Heidelbeeren		bis 14 Uhr, max. 50 g	Beeren
Heilbutt			Fisch
Hering			Fisch
Himbeeren (rot/gelb)		bis 14 Uhr, max. 50 g	Beeren
Ingwer			Gewürze/Kräuter
Joghurt (Ziege, Schaf)			Milchprodukte
Johannisbeeren (rot/weiß/schwarz)		bis 14 Uhr, max. 50 g	Beeren
Kabeljau			Fisch
Kaffee, Espresso		wenn süß, dann mit Galactose, keine Kuhmilch	Getränke
Kakaopulver		reine Kakao-Bohne	Getränke
Kapstachelbeeren (getrocknet)			Obst
Knoblauch			Gewürze/Kräuter
Kohlarten, alle			Gemüse
Kohlrabi			Gemüse
Kokosmehl			Mehl/Getreide
Kokosmilch (ohne Zucker)		zum Kochen	Sonstiges
Kokosnuss		bis 14 Uhr, max. 100 g	Obst
Kokosnusswasser (Dr. Martin's)		1 Glas/Tag	Getränke
Kokosöl/Kokosfett		zum Anbraten	Öl/Fett
Kopfsalat			Salate
Kräutertee			Getränke
Lamm (Bioqualität)			Fleisch
Lauch			Gemüse
Leinöl			Öl/Fett
Leinsamen		geschält	Mehl/Getreide
Leinsamenöl			Öl/Fett

Salete S	Nahrungsmittel	Ampel	Anmerkung	Art
Lowerzahln	Linsen		bei Darmbeschwerden nur sehr lange gekocht	Hülsenfrüchte
Meacadman Nussol Mearate Manare Nussol Marvarie Manare Man	Lollo Rosso			Salate
Missen Mi	Löwenzahn			Salate
Moundeminch Mounde	Macadamia-Nussöl			Öl/Fett
Monderhich Monderlis Diopalatis Monderlis Diopalati	Macadamianüsse			Nüsse
Mandelio Boqualitat Mandelio Coliret Man	Makrele			Fisch
Manceloid Margod	Mandelmilch			Milchprodukte
Manceloid Margod	Mandeln Bioqualität			Nüsse
Memonese 12 g/Tag Magnicadactose) bis 20 g Strobelagy Agar, Calactose) bis 20 g Momeration (inschi)	Mandelöl			Öl/Fett
Memonese 12 g/Tag Magnicadactose) bis 20 g Strobelagy Agar, Calactose) bis 20 g Momeration (inschi)	Mangold			Gemüse
Mamehade (selbetgemacht mit Agar Agar. Callactocone) Mouthcerent (getrocknet) Mouthcerent (getrocknet) Mouthcerent (getrocknet) Mitch (Schaf, Zege) Max. 100 g Mothcherid (Schaf, Zege) Mothcherid (12 g/Tag	Zucker/Süßstoff
Authorition (misch) Meerentich (misch) Meerentich (misch) Meerentich (misch) Meerentich (misch) Meerentich (misch) Meerentich (misch) Mehr (Schaf, Ziege) Moth Moth Moth (Schaf, Ziege) Moth Moth (Schaf, Ziege) Moth Moth Moth Moth Moth Moth Moth Moth	Marmelade (selbstgemacht mit Agar			
Merenteur (risch) Mich (Schaf Zige) Morchein Mohn Mohn Mohn Mohn Mohn Mohn Mohn Moh	Agar, Galactose)		bis 20 g	Вгогрегад
Mich (Schart Zuge) Morchein Mo	Maulbeeren (getrocknet)			Obst
Meh Mchreln auf Herkunft achten, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas Dilwen Dil	Meerettich (frisch)			Gewürze/Kräuter
Morcheln Oliven Oliven Olivenol Olivenol Olivenol Olivenol Olivenol Olivenol Olivenol Olivenol Papaya Dis 14 Uhr, max. 50 g Obst Papaya (getrocknet) Del Darmbeschwerden nur gekocht Paparka Del Darmbeschwerden nur gekocht Paparka Del Darmbeschwerden nur gekocht Paparka Del Darmbeschwerden nur gekocht Nisse Pifferlinge nicht aus dem Glas Pifferlinge nicht aus dem Glas Postelein Del Judick (26ge, Schaf) Max. 100 g Michprodukt Radioschen Radioschen Radioschen Radioschen Radioschen Rababarber Dis 14 Uhr, max. 50 g Deseron Ratictin Dem Gemüse Rabinig Ratictin Rabinig Beren Pitch Bisch Basinig Beren Pitch	Milch (Schaf, Ziege)		max. 100 g	Getränke
Olivend Olivend Papaya bis 14 Uhr, max. 50 g Obst Papaya bis 14 Uhr, max. 50 g Paparkia bis 14 Uhr, max. 50 g Pistazian (bio) Pistazian (bio) Portulak Salate Portulak Salate Protestein Salate Protestein Salate Prosebleeren firsch Salate Presebleeren firsch Salate Presebleeren firsch Salate Radieschen Salate Radieschen Salate Radieschen Salate Radieschen Salate Radieschen Salate Radieschen Salate Rabarbore Salate Rabarbore Salate Rabarbore Salate Shabarbore Salate Salate Salate Salate Shabarbore Salate Sa	Mohn			Mehl/Getreide
Olivertol Papaya Disease Papaya Distance Distance Papaya Distance Distanc	Morcheln		auf Herkunft achten, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas	Pilze
Paosya (Paosya (Paosya Paosya (Paosya Paosya (Paosya (Oliven			Obst
Pagabas (getrocknet) Pagabas (getrocknet) Pagranússe auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver (Preiseibeeren frisch (bio) Portulak Potetien Duark (Ziege, Schaf) Radischho Radischen Radischon Raspabl Reishi (Ganodernum lucidum) nicht aus dem Glas Reishi (Ranodernum lucidum) Reishi (Ranodernum lucidum) nicht aus dem Glas Reishi (Ranodernum lucidum) nicht aus dem Glas Reishi (Ranodernum lucidum) Reishi (Ranodernum lucidum) nicht aus dem Glas Reishi (Ranodernum lucidum) nicht aus dem Glas Reishi (Ranodernum lucidum) Reishi (Ranodernum lucidum) nicht aus dem Glas Reishi (Ranodernum lucidum) Reishi (Ranodernum lucidum) nicht aus dem Glas Reishi (Ranodernum lucidum) Reishi (Ranodernum lucidum) Reishi (Ranodernum lucidum) nicht aus dem Glas Reishi (Ranodernum lucidum) Reishi	Olivenöl			Öl/Fett
Pagabas (getrocknet) Pagabas (getrocknet) Pagranússe auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver (Preiseibeeren frisch (bio) Portulak Potetien Duark (Ziege, Schaf) Radischho Radischen Radischon Raspabl Reishi (Ganodernum lucidum) nicht aus dem Glas Reishi (Ranodernum lucidum) Reishi (Ranodernum lucidum) nicht aus dem Glas Reishi (Ranodernum lucidum) nicht aus dem Glas Reishi (Ranodernum lucidum) Reishi (Ranodernum lucidum) nicht aus dem Glas Reishi (Ranodernum lucidum) nicht aus dem Glas Reishi (Ranodernum lucidum) Reishi (Ranodernum lucidum) nicht aus dem Glas Reishi (Ranodernum lucidum) Reishi (Ranodernum lucidum) nicht aus dem Glas Reishi (Ranodernum lucidum) Reishi (Ranodernum lucidum) Reishi (Ranodernum lucidum) nicht aus dem Glas Reishi (Ranodernum lucidum) Reishi	Papaya		bis 14 Uhr, max. 50 g	Obst
Paprika bei Darmbeschwerden nur gekocht Parantisse auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver nicht aus dem Glas Salate Protalak Salate Salate Salate Preiseiberen frisch Dis 14 Uhr, max. 50 g Beeren Radischio Romischer Salat Romischer Salate Sa	Papaya (getrocknet)		-	Obst
Parantosse auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver nicht aus dem Glas Plaze	Paprika		bei Darmbeschwerden nur gekocht	Gemüse
Pfifferlinge and Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas Nüsse Potutak Salate Postelein Salate Preiseibeeren frisch Salate Preiseibeeren frisch Salate Preiseibeeren frisch Salate Salate Preiseibeeren frisch Salate Salate Preiseibeeren frisch Salate S	Paranüsse		,	Nüsse
rintenuing philatazian (bio) Portulak Portulak Portulak Postetein Durak (Ziege, Scharl) Radicchio Radicchi	Defferally and		auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver,	
Portulaik Protesiehen Protesiehen Protesiehen Destreich Reisthi (Ganodernum lucidum) Reisthi (Banodernum lucidum) Reisthi (Ganodernum lucidum) R	Primerlinge			Plize
Posteleien Preiselberen frisch bis 14 Uhr, max. 50 g Beeren Radicschio Radicschio Radicschen Rapsol Reishi (Ganodernum lucidum) Reithich Bit (Banodernum lucidum) Reithich Bit (Banodernum lucidum) Reithich Bit (Banodernum lucidum) Reithich Bit (Banodernum lucidum) Bit (Banodernum lucidum) Reithich Bit (Banodernum lucidum) Bit (Banode	Pistazien (bio)			Nüsse
Preiselbeeren frisch Dis 14 Uhr, max. 50 g max. 100 g max. 100 g max. 100 g Milchprodukte Salate Radicchio Radicschen Radicschen Radischen Reishi (Ganodernum lucidum) Reishi (Gan	Portulak			Salate
Quark (Ziege, Schaf) max. 100 g Milichprodukte Radicischen Salate Salate Rapsol auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas OUF-ett Retischi (Ganodernum lucidum) auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas Gemüse Rhabarber bis 14 Uhr, max. 50 g (wegen Harnsäure) Obst Zucker/Süßstoff Ribbose 12 g dur Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas Jülze Römling auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas Salate Römling auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas Salate Römling auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, pilze Salate Römling auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, pilze Gemüse Salate Augentraut Gemüse Gemüse Schwartzer deis Gemüse Gemüse Schwartzer Reis Gemüse	Postelein			Salate
Radicschen Radieschen Radieschen Rapsol Reishi (Ganodernum lucidum) Reishi (Banodernum lucidum) Reishi (Banodernu	Preiselbeeren frisch		bis 14 Uhr, max. 50 g	Beeren
Rapisol (Semüse Rapisol (Semüse Rapisol (Semüse OMFett Rapisol (Ganodernum lucidum) auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas (Semüse Rhabarber bis 14 Uhr, max. 50 g (wegen Harnsäure) (Obst Zucker/Süßstoff Rhobarber auß Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas (Salate Rohrling auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas (Salate Rotbarsch Rucola (Salate Ruco	Quark (Ziege, Schaf)		max. 100 g	Milchprodukte
Rejsol auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, inicht aus dem Glas Gemüse Retklich State Gemüse Ribose 12 g Zucker/Süßstoff Ribose 12 g Zucker/Süßstoff Ribose 12 g Zucker/Süßstoff Ribose 12 g Zucker/Süßstoff Ribose 3 g auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, inicht aus dem Glas Salate Ribose Rib	Radicchio			Salate
Reishi (Ganodernum lucidum) Reishi (Ganodernum lucidum) Retitich Retitich Bis 14 Uhr, max. 50 g (wegen Harnsäure) Berere Brizeh Bri	Radieschen			Gemüse
nicht aus dem Glas Rettich Rettich Rhabarber bis 14 Uhr, max. 50 g (wegen Harnsäure) bis 14 Uhr, max. 50 g bis 15 Uhr, max. 50 g bis 16 Uhr, max. 50 g bis 17 Uhr, max. 50 g bis 17 Uhr, max. 50 g bis 18 Uhr, max.	Rapsöl			Öl/Fett
Rettich Rhabarber Ribose 12 g auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas Romischer Salat Rottbarsch Rucola Rucola Salate Ralbiling als Gewürz, max. 5 g Sardine Fisch Saudrom Salate Salate Salate Salate Salate Saloring als Gewürz, max. 5 g Sardine frisch oder in eigenem Sud, nicht mit OI Sauerampfer Sauerkraut Schafskase Schellfisch Scholle Schwarze Reis Schwarze Reis Schwarze Reis Schwartfisch Seezunge Seefen Seefen Seefen Seefen Seefen Seefen Seefen Seefen Seefen Seering Se	Reishi (Ganodernum lucidum)			Pilze
Rhabarber bis 14 Uhr, max. 50 g (wegen Harmsäure) Obst Ribose 12 g Zucker/Süßstoff Rohrling auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas Salate Rotbarsch Fisch Fisch Rucola Salate Rucola-Sprossen Salote Rucola-Sprossen Salote Risch Salote Salot	Pettich		HICH aus dem Glas	
Ribose 12 g auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver nicht aus dem Glas Salate Fisch Ribotarsch Salat Salate Salating Salate Salate Salate Salating Salate Salate Salating Salate Salating Salate Salate Salating Salate Salate Salating Salate Salate Salating Salate Salating Salate Salate Salating Salate Salate Salate Salating Salate Salat			his 14 Uhr, may, 50 a (wagan Harnsäura)	
Rohrling auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas Salate Rotbarsch Rucola Rucola Rucola Rucola Sprossen Salate Ratiola-Sprossen Salate Ratiola Sanddom Als Gewürz, max. 5 g Sardine Sardine Sauerampfer Sauerampfer Sauerampfer Saueratu Saueratu Schafskäse Schaf				
Römischer Salat Rötbarsch Rucola Rucola Salate Rucola-Sprossen Salate Rucola-Sprossen Saloting Sanddorn Salote Sanddorn Sardine Srisch oder in eigenem Sud, nicht mit Öl Sauerampfer Sauerampfer Sauerkraut Schafskäse S			auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver,	
Rotbarsch Rucola Rucola Rucola-Sprossen Salate Rucola-Sprossen Salate Saloting Sanddorn Salste Sardine Sardine Sardine Sauerampfer Sexuerampfer Sauerampfer Schafiskäse Milichprodukte Fisch Scholle Fisch Scholle Fisch Scholle Fisch Scholle Scholle Fisch Schwarzer Reis Schwarzer Reis Schwertfisch Sezunge Fisch Sellerie Sellerie Sellerie Senfpulver Sesamol Senfpulver Sesamol Sojasprossen Sojasprossen Dis 14 Uhr (wegen Harnsäure) Separgel Spinat Stockschwämmchen Stockschwämmchen Jay por Tag Jucker/Süßstoff Pilze Tagatose Jay por Tag Jucker/Süßstoff			nicht aus dem Glas	
Rucola Sprossen Rucola-Sprossen Salate Saibling Saibling Sardine Sardine Sardine Sardine Sauerkraut Scherkraut Schwartrisch Scherkraut Schwartrisch Scherkraut Schwartrisch Scherkraut Scherkraut				
Rucola-Sprossen Saidle Saibling Sanddorn Sals Gewürz, max. 5 g Beeren Sardine Saurempfer Salate Semüse Schafskäse Schafskäse Schellfisch Schellfisch Schellfisch Schellfisch Schellfisch Schellfisch Schellfisch Schellfisch Schwarzer Reis Schwarzer Reis Schwertfisch Seezunge Seezunge Seezunge Selerie Selerie Selerie Senfpulver Seezunge Senfpulver Sesamol Selerie Sinch Gemüse Senfpulver Sesamol Selerie Spargel Sinch (Wegen Harnsäure) Spargel Spinat Steinpilze Steinpilze Steickschwämmchen Steinpilze Stockschwämmchen Salate Fisch Selate Spargel Salate Sitached Sinch Serwüse Sermise Sermise Steinpilze Stockschwämmchen Salate Salate Spargel Salate Spargel Salate Spargel Salate Spargel Sis 14 Uhr, max. 50 g Sermise Stermise Steinpilze Stockschwämmchen Salate Spargel Salate Spargel Salate Spargel Salate Spargel Salate Spargel Sis 14 Uhr, max. 50 g Sermise Stermise Sterm				
Saibling las Gewürz, max. 5 g Beeren Sardine frisch oder in eigenem Sud, nicht mit Öl Fisch Sauerampfer Salate Sauerkraut Gemüse Schafskäse Milchprodukte Schellfisch Fisch Scholle Fisch Schowarzer Reis Reis Schwarzer Reis Schwarzer Reis Pisch Seezunge Fisch Seezunge Fisch Seezunge Fisch Sesamon Inicht geschält Gemüse Senfpulver Gewürze/Kräuter Sojasprossen Inicht geschält Mehl/Cetreide Spargel bis 14 Uhr, max. 50 g Stachelbeeren bis 14 Uhr, max. 50 g Steinpilze auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas Tagatose 3 g pro Tag Salete Fisch Seeren Spargel Stachel Pisch Stockschwämmchen Tisch der getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas Tagatose Jagon Tag	1.444.4			
Sanddorn sals Gewürz, max. 5 g Beeren Sardine frisch oder in eigenem Sud, nicht mit Öl Fisch Sauerampfer Salate Sauerkraut Gemüse Schafskäse Miichprodukte Schellfisch Fisch Scholle Fisch Schwartisch Fisch Schwartzer Reis Reis Schwartisch Fisch Seezunge Fisch Selelrie Gemüse Senfpulver Sesamol Gemüse Sensamon nicht geschält Mehl/Getreide Sojasprossen Spangel bis 14 Uhr (wegen Harnsäure) Gemüse Spangel Stachelbeeren bis 14 Uhr, max. 50 g Steinpilze auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver nicht aus dem Glas Tagatose 3 g pro Tag Tagatose Tagatose	·			
Fisch oder in eigenem Sud, nicht mit Öl Fisch Sauerampfer Salate Sauerkraut Gemüse Schafskäse Milchprodukte Schelfisch Schelfisch Schellfisch Scholle Schwarzer Reis Reis Schwartfisch Schwertfisch Sezunge Fisch Sellerie Gemüse Sellerie Gewürze/Kräuter Sesamöl Gewürze/Kräuter Sesamöl Ol/Fett Sesamsamen nicht geschält Mehl/Getreide Sojasprossen Spinat Stachelbeeren bis 14 Uhr (wegen Harnsäure) Gemüse Stachelbeeren bis 14 Uhr, max. 50 g Stachen Glas Stockschwämmchen auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas Tagatose 3 g pro Tag Tagatose Salate Salate Salate Serich Salate Serich Serich Serich Sellerie Gemüse Semüse Semise				
Salate Sauerkraut Sauerkraut Schafskäse Schafskäse Milchprodukte Schellfisch Scholle Scholle Schwarzer Reis Schwertfisch Sezunge Sezunge Sellerie Senfpulver Sesamsol Senspanel Seis Hurt (geschält Sojasprossen Spargel Spinat Spargel Spinat Stachelbeeren Steinpilze Stockschwämmchen Tagatose Jemus Gemüse Sellere Salate Serorus Sellerie Sellerie Sesamsanen Anicht geschält Mehl/Getreide Semüse Serorus Sellerie Sesamsamen Salate Gemüse Semüse Semüse Sesamsamen Salate Mehl/Getreide Sojasprossen Stachelbeeren Steinpilze Jemus Stockschwämmchen Steinpilze Jemus Sesamsanen Salate Serorus Salate Serorus Serorus Serorus Serorus Serorus Serorus Serorus Salate Serorus	Sanddorn		als Gewürz, max. 5 g	Beeren
Sauerkraut Schafskäse Schafskäse Schollfisch Scholle Scholle Schwarzer Reis Schwertfisch Seezunge Selerie Senfpulver Sengnulver Sesamöl Seasmamen Anicht geschält Sojasprossen Spargel Spinat Stachelbeeren Steinpilze Stockschwämmchen Tagatose Singh Milchprodukte Milchprodukte Milchprodukte Milchprodukte Fisch Fisch Reis Schwertfisch Gemüse Fisch Gemüse Gemüse Gemüse Gemüse Gemüse Gemüse Gemüse Gemüse Gemüse Sisch Gemüse Salate Gemüse Gemüse Selate Gemüse Salate Gemüse Selate Selate Gemüse Selate Selate Gemüse Selate Gemüse Selate Selerie Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas Stockschwämmchen Tagatose 3 g pro Tag	Sardine		frisch oder in eigenem Sud, nicht mit Öl	
Schafskäse Schellfisch Scholle Schwarzer Reis Schwarzer Reis Schwertfisch Seezunge Seellerie Seellerie Seenfpulver Sesamöl Sesamsamen nicht geschält Sojasprossen Spargel Spinat Stachelbeeren Steinpilze Stockschwämmchen Tagatose Sig pro Tag Milchprodukte Fisch Reis Fisch Gemüse Gemüse Gemüse Gemüse Gewürze/Kräuter Öl/Fett Mehl/Getreide Salate Gemüse Gemüse Gemüse Gemüse Gemüse Gemüse Gemüse Salate Spargel bis 14 Uhr (wegen Harnsäure) Gemüse Beeren Pilze Pilze Tagatose Stockschwämmchen Tigatose Sig pro Tag Milchprodukte Fisch Reis Fisch Gemüse Gemüse Gemüse Gemüse Gemüse Gemüse Beeren Pilze Pilze Zucker/Süßstoff	Sauerampfer			
Schellfisch Scholle Schwarzer Reis Schwarzer Reis Schwertfisch Seezunge Sezunge Sellerie Senfpulver Sesamöl Sesamöl Sesamsamen Inicht geschält Sojasprossen Spinat Spinat Stachelbeeren Steinpilze Steinpilze Stockschwämmchen Tagatose Spin Tag	Sauerkraut			Gemüse
Scholle Schwarzer Reis Schwertfisch Seezunge Sellerie Senfpulver Sesamöl Sesamsamen Sesamsamen Inicht geschält Sojasprossen Spargel Spinat Stachelbeeren Steinpilze Stockschwämmchen Stockschwämmchen Scholle Schwertfisch Fisch Fisch Gemüse Gewürze/Kräuter ÖU/Fett Mehl/Getreide Salate Sesamsamen Salate Sesamsamen Salate Sesamsamen Sit 4 Uhr (wegen Harnsäure) Gemüse Gemüse Beeren Pilze Stockschwämmchen Stockschwämm	Schafskäse			Milchprodukte
Schwarzer Reis Schwertfisch Seezunge Sellerie Sellerie Senfpulver Sesamöl Sesamsamen Sojasprossen Spargel Spinat Stachelbeeren Steinpilze Stockschwämmchen Signar Agatose Senwarzer Reis Sesum Signar Sisch Sellerie Sesums Agisch Sellerie Sesums Agisch Semüse Semüse Sesums Agisch Sesumsamen Sicht geschält Mehl/Getreide Sojasprossen Salate Salate Semüse Semüse Semüse Semüse Semüse Stachelbeeren Sicht Auhr, max. 50 g Seeren Steinpilze Stockschwämmchen Stockschwämmchen Signar Sig	Schellfisch			Fisch
Schwertfisch Seezunge Sellerie Sellerie Senfpulver Sesamöl Sesamsamen nicht geschält Sejasprossen Spargel Spinat Spinat Stachelbeeren Steinpilze Stockschwämmchen Stockschwämmchen Fisch Gemüse Salate Spargel Salate Spargel Salate Spargel Salate Gemüse Semüse Semüse Stachelbeeren bis 14 Uhr (wegen Harnsäure) Gemüse Beeren Beeren Steinpilze Jilze Pilze Tagatose Tagatose	Scholle			Fisch
Seezunge Selerie Sellerie Senfpulver Sesamöl Sesamsamen Sesamsamen Inicht geschält Sejasprossen Spargel Spargel Spinat Stachelbeeren Steinpilze Stockschwämmchen Stockschwämmchen Seezunge Fisch Gemüse Gewürze/Kräuter Öl/Fett Mehl/Getreide Sojasprossen Salate Semüse Salate Gemüse Gemüse Serinat Steinpilze Stachelbeeren Steinpilze Stockschwämmchen Steinpilze Steinpilze Stockschwämmchen Steinpil	Schwarzer Reis			Reis
Sellerie Gemüse Senfpulver Gewürze/Kräuter Sesamöl Öl/Fett Sesamsamen nicht geschält Mehl/Getreide Sojasprossen Salate Spargel bis 14 Uhr (wegen Harnsäure) Gemüse Spinat Gemüse Stachelbeeren bis 14 Uhr, max. 50 g Stachelbeeren bis 14 Uhr, max. 50 g Steinpilze auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas Stockschwämmchen auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas Tagatose 3 g pro Tag	Schwertfisch			Fisch
Senfpulver Sesamöl Sesamsamen Sesamsamen Sojasprossen Spargel Spargel Spinat Stachelbeeren Steinpilze Stockschwämmchen Stockschwämmchen Sesamsamen Sesamsamen Sich geschält Nehl/Getreide Sojasprossen Salate Salate Semüse Gemüse Gemüse Semüse Seren Seren Beeren Steinpilze Stockschwämmchen Seren Steinpilze Stockschwämmchen Steinpilze Stockschwämmchen Sesamsamen Steinpilze Stockschwämmchen Sesamsamen Steinpilze Stockschwämmchen Sesamsamen Selate Sesamsamen Selate Selate Semüse Semüse Semüse Seeren Seren Seren Seren Seren Seren Steinpilze Stockschwämmchen Steinpilze Stockschwämmchen Steinpilze Stockschwämmchen Steinpilze Stockschwämmchen Sesamsamen Selate Selate Semüse Seren Seren Seren Seren Selate Seren Selate Seren Seren Seren Steinpilze Stockschwämmchen Steinpilze Stei	Seezunge			Fisch
Senfpulver Sesamöl Sesamsamen Sesamsamen Sojasprossen Spargel Spargel Spinat Stachelbeeren Steinpilze Stockschwämmchen Stockschwämmchen Sesamsamen Sesamsamen Sich geschält Nehl/Getreide Sojasprossen Salate Salate Semüse Gemüse Gemüse Semüse Seren Seren Beeren Steinpilze Stockschwämmchen Seren Steinpilze Stockschwämmchen Steinpilze Stockschwämmchen Sesamsamen Steinpilze Stockschwämmchen Sesamsamen Steinpilze Stockschwämmchen Sesamsamen Selate Sesamsamen Selate Selate Semüse Semüse Semüse Seeren Seren Seren Seren Seren Seren Steinpilze Stockschwämmchen Steinpilze Stockschwämmchen Steinpilze Stockschwämmchen Steinpilze Stockschwämmchen Sesamsamen Selate Selate Semüse Seren Seren Seren Seren Selate Seren Selate Seren Seren Seren Steinpilze Stockschwämmchen Steinpilze Stei	Sellerie			Gemüse
Sesamöl Sesamsamen nicht geschält Sesamsamen Sojasprossen Salate Sojasprossen Spargel bis 14 Uhr (wegen Harnsäure) Semüse Spinat Stachelbeeren bis 14 Uhr, max. 50 g Beeren Steinpilze auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas Tagatose 3 g pro Tag Zucker/Süßstoff	Senfpulver			Gewürze/Kräuter
Sesamsamen nicht geschält Mehl/Getreide Sojasprossen Salate Spargel bis 14 Uhr (wegen Harnsäure) Gemüse Spinat Gemüse Stachelbeeren bis 14 Uhr, max. 50 g Steinpilze auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas Stockschwämmchen auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas Tagatose 3 g pro Tag Zucker/Süßstoff	Sesamöl			
Sojasprossen Spargel bis 14 Uhr (wegen Harnsäure) Gemüse Spinat Stachelbeeren bis 14 Uhr, max. 50 g Beeren Steinpilze auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas Stockschwämmchen auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas Tagatose 3 g pro Tag Zucker/Süßstoff	Sesamsamen		nicht geschält	
Spargel bis 14 Uhr (wegen Harnsäure) Gemüse Spinat Gemüse Stachelbeeren bis 14 Uhr, max. 50 g Beeren Steinpilze auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas Stockschwämmchen auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas Tagatose 3 g pro Tag Zucker/Süßstoff	Sojasprossen		-	
Spinat Gemüse Stachelbeeren bis 14 Uhr, max. 50 g Beeren Steinpilze auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas Stockschwämmchen auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas Tagatose 3 g pro Tag Zucker/Süßstoff	* '		bis 14 Uhr (wegen Harnsäure)	
Stachelbeeren bis 14 Uhr, max. 50 g Beeren Steinpilze auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas Stockschwämmchen auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas Tagatose 3 g pro Tag Zucker/Süßstoff			··· - (··· ·g -······	
Steinpilze auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas Stockschwämmchen auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas Tagatose 3 g pro Tag Zucker/Süßstoff	•		bis 14 Uhr. max. 50 g	
nicht aus dem Glas auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas Tagatose and Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, Pilze Zucker/Süßstoff			· · · · ·	
nicht aus dem Glas Tagatose nicht aus dem Glas 3 g pro Tag Zucker/Süßstoff	Steinpilze		nicht aus dem Glas	
	Stockschwämmchen		nicht aus dem Glas	_
Tee (schwarz, grün, weiß)	Tagatose Tee (schwarz, grün, weiß)		3 g pro Tag	

Nahrungsmittel	Ampel	Anmerkung	Art
Thunfisch		frisch oder in eigenem Sud, nicht mit Öl	Fisch
Tomaten		bei Darmbeschwerden nur gekocht	Gemüse
Tomatenmark		ohne Zucker	Gemüse
Walnüsse			Nüsse
Walnussöl			Öl/Fett
Wasser			Getränke
Weizengras			Sonstige
Wild (Rücken und Filet, Bioqualität)			Fleisch
Wildkräuter		unbegrenzt	Gewürze/Kräuter
Wildlachs		nur der Wildlachs enthält viele Omega-3-Fettsäuren, normaler Lachs enthält zuviele Omega- 6-Fettsäuren	Fisch
Wirsing			Gemüse
Xylose		6 g/Tag	Zucker/Süßstoff
Zander			Fisch
Ziegenkäse			Milchprodukte
Zimt			Gewürze/Kräuter
Zitrone		bis 14 Uhr, max. 30 g	Obst
Zucchini			Gemüse
Zuckerhut/Fleischkraut			Salate
Zwiebeln			Gemüse

Nahrungsmittel	Ampel	Anmerkung	Art
Amaranth		bis 12 Uhr, max. 25 g	Mehl/Getreide
Ananas		bis 14 Uhr, max. 40 g	Obst
Apfel		nach den ersten 8 Wochen Glycoplan-Ernährung erlaubt, falls keine Allergien vorliegen, bis 12 Uhr, max. 25 g	Obst
Aprikosen		bis 14 Uhr, max. 40 g	Obst
Arganöl			Öl/Fett
Aroniabeeren		bis 14 Uhr, max. 50 g	Beeren
Balsamico-Essig		ohne Zucker	Gewürze/Kräuter
Basmati (Vollkorn)		bis 12 Uhr	Mehl/Getreide
Biofleisch		auf die Menge achten	Fleisch
Birne		nach den ersten 8 Wochen Glycoplan-Ernährung erlaubt, falls keine Allergien vorliegen, bis 12 Uhr, max. 25 g	Obst
Brottrunk		bis 12 Uhr, max. 1 Glas täglich	Getränke
Buchweizen		bis 12 Uhr	Mehl/Getreide
Büffelfleisch		auf die Menge achten	Fleisch
Butter		nach den ersten 4 Wochen	Öl/Fett
Cranberry (getrocknet ohne Zucker)		max. 10 g	Beeren
Cranberry-Saft/Muttersaft		max. 30 g	Getränke
Datteln		1 pro Tag vormittags	Obst
Dinkel (Bio-Qualität)		auf Sorte achten (Hildegard von Bingen)	Mehl/Getreide
Dinkelbrot		bis 14 Uhr	Mehl/Getreide
Einkorn (Ur-Dinkel)		bis 40 g nach 8 Wochen	Mehl/Getreide
Emmermehl (Ur-Weizen)		bis 40 g nach 8 Wochen	Mehl/Getreide
Erdbeeren		bis 14 Uhr, max. 50 g, bei Allergien nach Absprache	Beeren
Erytrithol		einmal in der Woche (z. B. als Zuckerersatz beim Backen)	Zucker/Süßstoff
Essig		ohne Zucker, ohne Geschmacksverstärker	Gewürze/Kräuter
Esskastanien/Maronen		max. 10 g	Nüsse
Früchtetee Fruchtsaft, frisch gepresst (Beere,		in Maßen, kann zu Übersäuerung führen	Getränke
Grapefruit)		bis 11 Uhr	Getränke
Gojibeeren (getrocknet)		max. 10 g	Beeren Obst
Granatapfel		max. 10 g	Mehl/Getreide
Guakernmehl		may 45 m	Mehl/Getreide
Haferflocken (kernige) Hefe		max. 15 g	
			Sonstige
Hefeflocken Hirse		bis 12 Uhr	Gewürze/Kräuter Mehl/Getreide
Holunderbeere		max. 50 q	Beeren
		5	Obst
Honigmelone Inulin		bis 14 Uhr, max. 30 g einmal in der Woche (z. B. als Zuckerersatz beim Backen), besser zu verstoffwechseln als	Zucker/Süßstoff
laamaltulaaa/laamaltaaa		Isomaltose/Isomaltulose	Zuelver/CiiOeteff
Isomaltulose/Isomaltose		einmal in der Woche (z. B. als Zuckerersatz beim Backen)	Zucker/Süßstoff
Johannisbrotmehl			Mehl/Getreide
Jostabeere			Beeren
Kamut Karotten		may 40 m	Mehl/Getreide
Kartoffelmehl		max. 40 g	Gemüse Mahl/Catraida
		h:a 4.4 lha	Mehl/Getreide
Kartoffeln, rot Kastanienmehl		bis 14 Uhr	Gemüse Mehl/Getreide
Kastanienmeni Kichererbsen		hai Darmhasahwardan nur sahr langa gakasht may 50 a	Hülsenfrüchte
Kichererbsen		bei Darmbeschwerden nur sehr lange gekocht, max. 50 g	Obst
		je nach Allergie-Risiko, max. 40 g	
Kokosblütenzucker		einmal in der Woche (z. B. als Zuckerersatz beim Backen)	Zucker/Süßstoff
Kürbis		max. 40 g	Gemüse
Kürbiskernöl		Quark laghurt	Öl/Fett
lactosefreie Kuhmilchprodukte		Quark, Joghurt	Milchprodukte
Limetten		bis 14 Uhr, max. 30 g	Obst Mobi/Cotroids
Mais		bis 12 Uhr	Mehl/Getreide
Maismehl Maismudele		may 50 a	Mehl/Getreide
Maisnudeln Mandarinan		max. 50 g	Mehl/Getreide
Mandarinen Mandalmus		bis 14 Uhr, max. 30 g	Obst
Mandelmus		max. 20 g	Nüsse
Mango		max. 30 g	Obst
Mango getrocknet		in kleinen Mengen, da höherer Zuckeranteil als frisch	Obst
Mate-Tee		auf Qualität achten	Getränke
Mu-Err		auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas	Pilze
Orange		nach den ersten 8 Wochen Glycoplan-Ernährung erlaubt, falls keine Allergien vorliegen, bis 14.00 Uhr	Obst
Passionsfrucht/Maracuja		max. 40 g	Obst
Pastinaken		max. 30 g	Gemüse

Nahrungsmittel	Ampel	Anmerkung	Art
Pfirsich		bis 14 Uhr, max. 40 g	Obst
Pilzmischung (tiefgekühlt)		auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau	Pilze
Quinoa		bis 12 Uhr	Mehl/Getreide
Quitte (verarbeitet) Mus, Gelee		bis 10 Uhr	Obst
Reginbrot reiner Roggen		bis 14 Uhr	
Reismilch			Getränke
Rind (Rücken und Filet, Bioqualität)			Fleisch
roter Reis		bis 12 Uhr	Mehl/Getreide
Rotwein		trocken, beste Qualität, max. 0,1 l	Getränke
Sahne		nach den ersten 4 Wochen	Öl/Fett
Salami (Bio-Qualität)			Brotbelag
Sanddornsaft			Getränke
Schokolade (ab 90 % Kakao-Anteil)			Sonstige
Senf (Dijon ohne Zucker)			Gewürze/Kräuter
Shitake		auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas	Pilze
Sojaprodukte (fermentiert, Sprossen)		nur mäßig	Sonstige
Truthahn- und Hähnchenbrust (ohne Haut, Bioqualität)			Fleisch
Waldstaudenkorn (Ur-Roggen)		bis 40 g nach 8 Wochen	Mehl/Getreide
Wasabi-Meerettich			Gewürze/Kräuter
Weiße Bohnen		bei Darmbeschwerden nur sehr lange gekocht, max. 50 g	Hülsenfrüchte
Weißwein			Getränke
Wild (freilaufend)			Fleisch
Wildreis		bis 12 Uhr	Mehl/Getreide
Xylit/Xylitol (Birkenzucker)		einmal in der Woche (z.B. als Zuckerersatz beim Backen), besser auf Xylose ausweichen	Zucker/Süßstoff

Nahrungsmittel	Ampel	Anmerkung	Art
Apfelsaft		Insulinspiegel steigt zu schnell an	Getränke
Bananen		zu viel Kohlenhydrate	Obst
Bier		zu viel Kohlenhydrate	Getränke
Cashewnüsse		meistens belastet	Nüsse
Chips			Sonstige
Couscous (Weizen)		belastet den Darm	Mehl/Getreide
Erdnüsse		Allergie-Risiko	Nüsse
Erdnussöl		zu viel Omega-6	Öl/Fett
Fastfood (Hamburger, Pommes frites, Fertigpizza, Döner etc.)		_	Processed Food
Feigen		zu viel Zucker	Obst
frisch gepresster Fruchtsaft (nach 14 h)			Getränke
frittierte Speisen			Processed Food
Fruchtnektar			Getränke
Fruchtsaftkonzentrate			Getränke
Gerste			Mehl/Getreide
Gnocchi (Fertigprodukt)			Processed Food
Hafer			Mehl/Getreide
Hagebutte		zu viel Zucker, nur als Tee	Obst
Hähnchenbrust mit Haut			Fleisch
Hähnchenschlegel			Fleisch
Haselnüsse		Allergie-Risiko	Nüsse
Honig			Zucker/Süßstoff
Joghurt (Kuh)			Milchprodukte
Kaki			Obst
Käse (Kuh)			Milchprodukte
Kaugummi		Süßstoffe	Sonstige
Kirschen		zu viel Omega-6	Obst
lactosefreie Kuhmilchprodukte			Milchprodukte
Leberwurst			Brotbelag
Limonaden			Getränke
Litschi		zu viel Zucker	Obst
Lupinenmehl		zu hoher glykämischer Index	Mehl/Getreide
Malz			Mehl/Getreide
Margarine		ungesunde Fette	Öl/Fett
Marmelade (fertig gekauft)			Processed Food
Milch (Kuh, laktosefrei)			Getränke
Milch (Kuh)			Milchprodukte
Mirabellen			Obst
Müsli		Ausnahme: Spezial-Müsli (z. B. Thorsten Probost)	Mehl/Getreide
Nudeln (Weizen)			Mehl/Getreide
Orangensaft			Getränke
Pizza			Sonstige
Quark (Kuh)			Milchprodukte
Reis		Thai-Reis, weißer Reis, Milchreis, Basmatireis weiß, Sushi-Reis	Mehl/Getreide
Roggen		stattdessen Ur-Roggen = Waldstaudenkorn	Mehl/Getreide
Salami (keine Bio-Qualität)			Brotbelag
Schinken			Brotbelag
Schokocreme			Brotbelag
Schokolade (weniger als 90 % Kakao, Vollmilch etc.)			Sonstige
Schweinefleisch		Hormone, Antibiotika	Fleisch
Softdrinks (Cola, Limonade, Energiegetränke, Sportgetränke)			Getränke
Sojaprodukte (nicht fermentiert)		belasten den Darm	Sonstige
Spirituosen			Getränke
Stevia-Produkte		nur in Absprache	Zucker/Süßstoff
Sushi-Reis			Reis
Süßigkeiten			Sonstige
Süßkartoffeln		zu hoher glykämischer Index	Gemüse
Süßstoff		krebserregend	Zucker/Süßstoff
Trauben			Obst
Wassermelone		zu viel Zucker	Obst
Weintrauben		zu viel Zucker	Obst
Weißer Zucker			Zucker/Süßstoff
Weizen, Weizen-Produkte, Weißbrot			Mehl/Getreide
Zucker, alternative Süßungsmittel		weißer Zucker, Birnendicksaft, Agavendicksaft, Rohrzucker, Honig, Ahornsirup	Zucker/Süßstoff