

Lebensmittelgruppe	Sicher	Vermeiden
OBST	Äpfel (frisch, getrocknet)	Orangen
	Bananen	Zitronen
	Birnen	Grapefruit
	Pfirsiche	Preiselbeeren
	Melonen	Mandarine
	Erdbeeren	Sauerkirschen
	Weintrauben	Kiwi
	Blaubeeren	Nektarine
	Himbeeren	Ananas
	getrocknete Cranberrys	gezuckerte Obstkonserven
	Pflaume	Obstmus
	Mango	Marmeladen
	Papaya	
GEMÜSE	gebackene Kartoffeln und Salzkartoffeln	Zwiebel
	Brokkoli	Frühlingszwiebeln (in Maßen OK)
	Kohl (Blumen-, Grün-, Rot-, Weißkohl)	Radieschen
	Karotten	Pommes Frites (und anderes frittiertes Gemüse)
	grüne Bohnen	Kartoffelpuffer
	Erbsen	Kroketten
	Rettich	Kartoffelbrei
	Spargel	Kartoffelsalat
	alle Salatsorten	Knoblauch
	Fenchel	Lauch
	Artischocken	Sauerkraut
	Gurke	Pilze
	Spinat	scharf oder sauer angerichtete Salate und Gemüsebeilagen
	Aubergine	
	Linsen	
	Zucchini	
	Spargel	
	Kürbis	
Kohlrabi		

	Rote Beete	
	Steckrüben	
	Süßkartoffeln	
FLEISCH UND WURST	mageres Rinderhackfleisch	fettiges Rinderhackfleisch
	Steak	durchwachsenes Fleisch
	Schweinerücken	frittiertes Fleisch
	Rinderfilet	paniertes Fleisch
	Hühnerbrust	gebratenes Fleisch
	Schweinefilet	Bauchspeck
	weißes Putenfleisch	Eisbein
	magere Wurstsorten (z.B. Aspik)	Leberwurst
	Corned Beef	Mettwurst
	Putenbrustaufschnitt	Weißwurst
	Kassler	Salami
	Koch- und Lachsschinken	Schinkenspeck
	Hotdog (vom Rind oder Schwein)	Mortadella
		Fleischwurst
		Bockwurst
		Bratwurst
	Blutwurst	
	Leberkäse	
	Nackenfleisch	
MILCHPRODUKTE	Feta oder Schafskäse	Speiseeiscreme
	Ziegenkäse	fettiger Frischkäse und Sauerrahm
	fettfreier Frischkäse und Sauerrahm	Milch (3,5 % Fett)
	Harzer Käse	Naturjoghurt (3,5 % Fett)
	Schnitt- und Weichkäse (30-40% Fett)	Sahnequark
	Milch (1,5 % Fett)	Mascarpone
	Buttermilch	Sahne
	Magerquark	Schmand und Creme fraiche
	Naturjoghurt (1,5 % Fett)	Schnitt- und Weichkäse (mehr als 40% Fett)
	Sojakäse (fettarm)	Mozzarella
Butter	Pudding	

	körniger Frischkäse	Milchreis
		Fruchtjoghurt
		Fruchtquark
		Kakaozubereitungen
		Fruchtbuttermilch
		Milchshake
GETREIDE	Müsli (Kleie oder Haferflocken)	fettige Getreideprodukte (z.B. Mit Vollmilch hergestellte Brote)
	Butterkeks	sehr frisches Brot
	Brezeln	Weißbrot
	Reiswaffeln	Toastbrot
	Hirse	Kuchen
	Vollkornbrot	Nudeln mit scharfen oder fettigen Saucen
	Vollkorn-Knäcke Brot	
	Vollkornbrötchen	
	Zwieback	
	Porridge	
	Vollkornnudeln	
	Hartweizennudeln	
	Vollkornreis	
	Couscous	
Quinoa		
GETRÄNKE	Wasser	koffeinhaltige Getränke
	Apfelsaft (mit wenig Zucker)	Vollmilch
	Kräutertees	Alkohol
	Kaltgetränke ohne Zitrusfrüchte	kohlesäurehaltige Getränke
	Magermilch	Orangensaft
	Buttermilch	Zitronensaft
	Kaffee (in kleinen Mengen)	Tomatensaft
	ungezuckerte Tees	Grapefruitsaft
		sehr zuckerhaltige Säfte
		sehr kalte oder heiße Getränke
	Salatdressing mit wenig Fett	Salatdressing (sahnig oder mit Essig/Öl)
	Kräuter (Basilikum, Thymian, Salbei, Oregano)	Fette Brühen, Soßen und Suppen

FETTE/ÖLE/GEWÜRZE	getrocknete oder tiefgefrorene Kräuter	Streich- und Kochfett
	Hummus	Mayonnaise
	milde Soßen	Ketchup
	Olivenöl	Chili
	Rapsöl	Curry
	Walnussöl	Knoblauchpulver
	Leinöl	Zwiebelpulver
	Sojasauce	Pfeffer
		Cayennepfeffer
		Paprika
	Senf	
FISCH UND MEERESFRÜCHTE	generell Fisch (frisch zubereitet, ohne Fett)	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt
	Thunfisch	panierter Fisch
	Forelle	geräucherter Fisch
	Heilbutt	Aal
	Kabeljau	Hering
	Karpfen	Makrele
	Scholle	
	Seezunge	
	Steinbutt	
	Garnelen	
	Krabben	
	Tintenfisch	
	Muscheln	
EIER	fettarme Eigerichte	fettige oder scharfe Eigerichte
	Rühreier (in Butter gebraten)	
	Spiegeleier	
SÜßES UND SNACKS	fettarme Nussmischungen	Schokolade
	Butterkekse	meiste Süßigkeiten
	Reiskekse	fette und süße Backwaren
	Brezeln	Eiscreme
	Gummibärchen	süße Molkereiprodukte (siehe Milch)
	fettarme gebackene Kartoffelchips	Chips

		Flips
		Kracker
		Salzgebäck
		gesalzene Nüsse
		Tortillachips