

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

Nahrungsmittel	Ampel	Anmerkung	Art	Kategorie
Makrele			Fisch	normal
Mandelmilch ohne Zucker			Milchprodukte	vegan
Mandeln Bioqualität			Nüsse	vegan
Mandelöl			Öl/Fett	vegan
Mangold			Gemüse	vegan
Mannose		12 g/Tag	Zucker/Süßstoff	vegan
Marmelade (selbstgemacht mit Agar Agar, Galactose)		bis 20 g	Brotbelag	vegan
Meerrettich (frisch)			Gewürze/Kräuter	vegan
Milch (Schaf, Ziege)		max. 100 g	Getränke	vegetarisch
Mohnsamen			Samen	vegan
Morcheln		auf Herkunft achten, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas	Pilze	vegan
Oliven			Obst	vegan
Olivenöl			Öl/Fett	vegan
Papaya		bis 14 Uhr, max. 50 g	Obst	vegan
Paprika		bei Darmbeschwerden nur gekocht	Gemüse	vegan
Paranüsse			Nüsse	vegan
Pekannüsse			Nüsse	vegan
Pfifferlinge		auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas	Pilze	vegan
Portulak			Salate	vegan
Postelein			Salate	vegan
Preiselbeeren frisch		bis 14 Uhr, max. 50 g	Beeren	vegan
Quark (Ziege, Schaf)		max. 100 g	Milchprodukte	vegetarisch
Radicchio			Salate	vegan
Radieschen			Gemüse	vegan
Rapsöl			Öl/Fett	vegan
Reishi (Ganoderma lucidum)		auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas	Pilze	vegan
Rettich			Gemüse	vegan
Rhabarber		bis 14 Uhr, max. 50 g (wegen Harnsäure)	Obst	vegan
Ribose		12 g	Zucker/Süßstoff	vegan
Röhrling		auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas	Pilze	vegan
Römischer Salat			Salate	vegan
Rotbarsch			Fisch	normal
Rote Beete			Gemüse	vegan
Rucola			Salate	vegan
Saibling			Fisch	normal
Salbeisamen-Öl			Öl/Fett	vegan
Sanddorn		als Gewürz, max. 5 g	Beeren	vegan
Sardine		frisch oder in eigenem Sud, nicht mit Öl	Fisch	normal
Sauerampfer			Salate	vegan
Sauerkraut natur		bis 14 Uhr	Gemüse	vegan
Schafskäse		max. 100 g	Milchprodukte	vegetarisch
Schellfisch			Fisch	normal
Scholle			Fisch	normal
Schwarzwurzeln			Gemüse	vegan
Schwertfisch			Fisch	normal
Seezunge			Fisch	normal
Sellerie			Gemüse	vegan
Senfpulver			Gewürze/Kräuter	vegan
Sesamöl			Öl/Fett	vegan
Sesamsamen		nicht geschält	Mehl/Getreide	vegan
Sonnenblumenkerne			Samen	vegan
Spargel		bis 14 Uhr (wegen Harnsäure)	Gemüse	vegan
Spinat			Gemüse	vegan
Sprossen jegliche Art		z.B. Soja, Ruccola, Rettich....	Salate	vegan
Stachelbeeren		bis 14 Uhr, max. 50 g	Beeren	vegan
Steinpilze		auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas	Pilze	vegan
Stockschwämmchen		auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas	Pilze	vegan
Tagatose		3 g pro Tag	Zucker/Süßstoff	vegan
Tee (schwarz, grün, weiß)			Getränke	vegan
Thunfisch / Angelthunfisch		frisch oder in eigenem Sud, nicht mit Öl	Fisch	normal
Tomaten		bei Darmbeschwerden nur gekocht	Gemüse	vegan
Tomatenmark		ohne Zucker	Gemüse	vegan
Walnüsse			Nüsse	vegan
Walnussöl			Öl/Fett	vegan
Wasser			Getränke	vegan
Weizengras			Sonstige	vegan
Wild (Rücken und Filet, Bioqualität)			Fleisch	normal

Nahrungsmittel	Ampel	Anmerkung	Art	Kategorie
Wildkräuter		unbegrenzt	Gewürze/Kräuter	<i>vegan</i>
Wildlachs		nur der Wildlachs enthält viele Omega-3-Fettsäuren, normaler Lachs enthält zuviele Omega-6-Fettsäuren	Fisch	<i>normal</i>
Wirsing			Gemüse	<i>vegan</i>
Xylose		6 g/Tag	Zucker/Süßstoff	<i>vegan</i>
Zander			Fisch	<i>normal</i>
Ziegenkäse		max. 100 g	Milchprodukte	<i>vegetarisch</i>
Zimt		kein Cassia-Zimt	Gewürze/Kräuter	<i>vegan</i>
Zitrone		bis 14 Uhr, max. 30 g	Obst	<i>vegan</i>
Zucchini			Gemüse	<i>vegan</i>
Zuckerhut-Salat/Fleischkraut			Salate	<i>vegan</i>
Zwiebeln			Gemüse	<i>vegan</i>

Nahrungsmittel	Ampel	Anmerkung	Art	Kategorie
Amaranth		bis 12 Uhr, max. 25 g	Mehl/Getreide	vegan
Ananas		bis 14 Uhr, max. 40 g	Obst	vegan
Apfel		nach den ersten 8 Wochen Glycoplan-Ernährung erlaubt, falls keine Allergien vorliegen, bis 12 Uhr, max. 25 g	Obst	vegan
Aprikosen		bis 14 Uhr, max. 40 g	Obst	vegan
Arganöl			Öl/Fett	vegan
Aroniabeeren getrocknet		bis 14 Uhr, max. 50 g	Beeren	vegan
Balsamico-Essig		ohne Zucker	Gewürze/Kräuter	vegan
Basmati (Vollkorn)		bis 12 Uhr	Mehl/Getreide	vegan
Biofleisch		auf die Menge achten	Fleisch	normal
Birne		nach den ersten 8 Wochen Glycoplan-Ernährung erlaubt, falls keine Allergien vorliegen, bis 12 Uhr, max. 25 g	Obst	vegan
Brottrunk		bis 12 Uhr, max. 1 Glas täglich	Getränke	vegan
Buchweizen		bis 12 Uhr (geringe Mengen, z. B. im Müsli)	Mehl/Getreide	vegan
Buchweizenmehl			Mehl/Getreide	vegan
Buchweizennudeln			Mehl/Getreide	vegan
Butter		nach den ersten 4 Wochen	Öl/Fett	vegetarisch
Couscous (Buchweizen)			Mehl/Getreide	vegan
Cranberry (getrocknet ohne Zucker)		max. 10 g	Beeren	vegan
Cranberry-Saft/Muttersaft		max. 30 g	Getränke	vegan
Datteln		1 pro Tag vormittags	Obst	vegan
Dinkel (Bio-Qualität)		auf Sorte achten (Hildegard von Bingen)	Mehl/Getreide	vegan
Dinkelbrot		bis 14 Uhr	Mehl/Getreide	vegan
Einkorn (Ur-Dinkel)		bis 40 g nach 8 Wochen	Mehl/Getreide	vegan
Emmermehl (Ur-Weizen)		bis 40 g nach 8 Wochen	Mehl/Getreide	vegan
Erbsen			Gemüse	vegan
Erdbeeren		bis 14 Uhr, max. 50 g, bei Allergien nach Absprache	Beeren	vegan
Erythritol		einmal in der Woche (z. B. als Zuckerersatz beim Backen)	Zucker/Süßstoff	vegan
Essig		ohne Zucker, ohne Geschmacksverstärker	Gewürze/Kräuter	vegan
Esskastanien/Maronen		max. 10 g	Nüsse	vegan
Fleisch Bio		Lamm, Rind, Kalb, Büffel, Wild freilaufend.....	Fleisch	normal
Früchtetee		in Maßen, kann zu Übersäuerung führen	Getränke	vegan
Fruchtsaft, frisch gepresst (Beere, Grapefruit)		bis 11 Uhr	Getränke	vegan
Gojibeeren (getrocknet)		max. 10 g	Beeren	vegan
Granatapfel		max. 10 g	Obst	vegan
Guakernmehl			Mehl/Getreide	vegan
Haferflocken (kernige)		max. 15 g	Mehl/Getreide	vegan
Hähnchenbrust ohne Haut (Bio-Qualität)			Fleisch	normal
Hefe			Sonstige	vegan
Hefeflocken			Gewürze/Kräuter	vegan
Hirse		bis 12 Uhr	Mehl/Getreide	vegan
Holunderbeere		max. 50 g	Beeren	vegan
Honigmelone		bis 14 Uhr, max. 30 g	Obst	vegan
Inulin		1x/Woche (z. B. als Zuckerersatz beim Backen), besser zu verstoffwechseln als Isomaltose/Isomaltulose	Zucker/Süßstoff	vegan
Isomaltulose/Isomaltose		einmal in der Woche (z. B. als Zuckerersatz beim Backen)	Zucker/Süßstoff	vegan
Johannisbrotkernmehl			Samen	vegan
Jostabeere			Beeren	vegan
Kamut			Mehl/Getreide	vegan
Karotten		max. 40 g	Gemüse	vegan
Kartoffelmehl			Mehl/Getreide	vegan
Kartoffeln, rot		bis 14 Uhr	Gemüse	vegan
Kastanienmehl			Mehl/Getreide	vegan
Kichererbsen		bei Darmbeschwerden nur sehr lange gekocht, max. 50 g	Hülsenfrüchte	vegan
Kichererbsenmehl			Mehl/Getreide	vegan
Kiwi		je nach Allergie-Risiko, max. 40 g	Obst	vegan
Kokosblütenzucker		einmal in der Woche (z. B. als Zuckerersatz beim Backen)	Zucker/Süßstoff	vegan
Kürbis		max. 40 g	Gemüse	vegan
Kürbiskernöl			Öl/Fett	vegan
Limetten		bis 14 Uhr, max. 30 g	Obst	vegan
Lupinenmehl			Mehl/Getreide	vegan
Maiskolben, Maiskörner		bis 14 Uhr	Mehl/Getreide	vegan
Mandarinen		bis 14 Uhr, max. 30 g	Obst	vegan
Mandelmus		max. 20 g	Nüsse	vegan
Mango		max. 30 g	Obst	vegan
Mango getrocknet		in kleinen Mengen, da höherer Zuckeranteil als frisch	Obst	vegan
Mate-Tee		auf Qualität achten	Getränke	vegan
Maulbeeren (getrocknet)			Obst	vegan
Mu-Err		auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas	Pilze	vegan
Nektarinen		bis 14 Uhr	Obst	vegan
Orange		nach den ersten 8 Wochen Glycoplan-Ernährung erlaubt, falls keine Allergien vorliegen, bis 14.00 Uhr	Obst	vegan
Papaya (getrocknet)		bis 14 Uhr, nur geringe Mengen	Obst	vegan
Passionsfrucht/Maracuja		max. 40 g	Obst	vegan
Pastinaken		max. 30 g	Gemüse	vegan

Nahrungsmittel	Ampel	Anmerkung	Art	Kategorie
Pfirsich		bis 14 Uhr, max. 40 g	Obst	vegan
Pilzmischung (tiefgekühlt)		auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau	Pilze	vegan
Pistazien (bio)			Nüsse	vegan
Quinoa		bis 12 Uhr	Mehl/Getreide	vegan
Quitte (verarbeitet) Mus, Gelee		bis 10 Uhr	Obst	vegan
Reginbrot aus reinem Roggen		nur zum Frühstück	Mehl/Getreide	vegan
Reismilch			Getränke	vegan
Roggen		nur zum Frühstück; besser: Ur-Roggen = Waldstaudenkorn	Mehl/Getreide	vegan
roter Reis		bis 12 Uhr	Mehl/Getreide	vegan
Rotwein		trocken, beste Qualität, max. 0,1 l	Getränke	vegetarisch
Sahne		nach den ersten 4 Wochen	Öl/Fett	vegetarisch
Sanddornsaft			Getränke	vegan
Schokolade (ab 90 % Kakao-Anteil)			Sonstige	vegetarisch
Schwarzer Reis			Mehl/Getreide	vegan
Senf (Dijon ohne Zucker)			Gewürze/Kräuter	vegan
Shitake		auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas	Pilze	vegan
Sonnenblumenöl		nur sehr kleine Mengen (hoher Gehalt an Omega-6-Fettsäuren)	Öl/Fett	vegan
Teffmehl			Mehl/Getreide	vegan
Waldstaudenkorn (Ur-Roggen)		bis 40 g nach 8 Wochen	Mehl/Getreide	vegan
Wasabi-Meerrettich			Gewürze/Kräuter	vegan
Weißer Bohnen		bei Darmbeschwerden nur sehr lange gekocht, max. 50 g	Hülsenfrüchte	vegan
Weißwein		trocken, beste Qualität, max. 0,1 l	Getränke	vegetarisch
Wild (freilaufend)			Fleisch	normal
Wildreis		bis 12 Uhr	Mehl/Getreide	vegan
Xylit/Xylitol (Birkenzucker)		einmal in der Woche (z. B. als Zuckerersatz beim Backen), besser auf Xylose ausweichen	Zucker/Süßstoff	vegan
Zuckerschoten			Gemüse	vegan
Zwerghirse			Mehl/Getreide	vegan

Nahrungsmittel	Ampel	Anmerkung	Art	Kategorie
Apfelsaft		Insulinspiegel steigt zu schnell an	Getränke	vegetarisch
Bananen		zu viel Kohlenhydrate	Obst	vegan
Bier		zu viel Kohlenhydrate	Getränke	vegan
Cashewnüsse		meistens belastet	Nüsse	vegan
Chips			Sonstige	vegetarisch
Couscous (Weizen)		belastet den Darm	Mehl/Getreide	vegan
Dicksäfte (Agave, Apfel, Birne)		zu viel Zucker	Sonstige	vegetarisch
Erdnüsse		Allergie-Risiko	Nüsse	vegan
Erdnussöl		zu viel Omega-6	Öl/Fett	vegan
Fastfood (Hamburger, Pommes frites, Fertigpizza, Döner etc.)			Processed Food	normal
Feigen		zu viel Zucker	Obst	vegan
frisch gepresster Fruchtsaft (nach 14 h)			Getränke	vegan
frittierte Speisen			Processed Food	normal
Fruchtnektar			Getränke	vegetarisch
Fruchtsaftkonzentrate			Getränke	vegetarisch
Garnelen		zu hohe Schadstoffbelastung	Fisch	normal
Gerste			Mehl/Getreide	vegan
Gnocchi (Fertigprodukt)			Processed Food	vegetarisch
Haferbrot		stark glutenhaltig	Mehl/Getreide	vegan
Hagebutte		zu viel Zucker, nur als Tee	Obst	vegan
Hähnchenbrust mit Haut			Fleisch	normal
Hähnchenschlegel			Fleisch	normal
Haselnüsse		Allergie-Risiko	Nüsse	vegan
Honig			Zucker/Süßstoff	vegetarisch
Joghurt (Kuh)			Milchprodukte	vegetarisch
Kaki		zu viel Kohlenhydrate	Obst	vegan
Käse (Kuh)			Milchprodukte	vegetarisch
Kaugummi		Süßstoffe	Sonstige	normal
Kirschen			Obst	vegan
lactosefreie Kuhmilchprodukte		Quark, Joghurt	Milchprodukte	vegetarisch
lactosefreie Kuhmilchprodukte		Milch, Joghurt, Quark	Milchprodukte	vegetarisch
Leberwurst			Brotbelag	normal
Limonaden			Getränke	vegetarisch
Litschi		zu viel Zucker	Obst	vegan
Mais in verarbeiteten Produkten (Maisnudeln, Maissirup, Maismehl)			Mehl/Getreide	vegan
Malz			Mehl/Getreide	vegan
Margarine		ungesunde Fette	Öl/Fett	vegetarisch
Marmelade (fertig gekauft)			Processed Food	vegetarisch
Meeresfrüchte		zu hohe Schadstoffbelastung	Fisch	normal
Milch (Kuh)			Milchprodukte	vegetarisch
Mirabellen			Obst	vegan
Müsli		Ausnahme: Spezial-Müsli	Mehl/Getreide	vegetarisch
Nudeln (Weizen)			Mehl/Getreide	vegan
Orangensaft			Getränke	vegetarisch
Pflaumen		Fructose-Anteil zu hoch	Obst	vegan
Pizza			Sonstige	normal
Pute (Bio-Qualität)		häufig mit Antibiotika belastet	Fleisch	normal
Quark (Kuh)			Milchprodukte	vegetarisch
Reis		Thai-Reis, weißer Reis, Milchreis, Basmatireis, Sushi-Reis	Mehl/Getreide	vegan
Salami (keine Bio-Qualität)			Brotbelag	normal
Schinken			Brotbelag	normal
Schokocreme			Brotbelag	vegetarisch
Schokolade (weniger als 90 % Kakao, Vollmilch etc.)			Sonstige	vegetarisch
Schweinefleisch		Hormone, Antibiotika	Fleisch	normal
Softdrinks (Cola, Limonade, Energiegetränke, Sportgetränke)			Getränke	vegetarisch
Sojaprodukte		belasten den Darm	Sonstige	vegan
Sojaprodukte			Sonstige	vegan
Spirituosen			Getränke	vegetarisch
Stevia-Produkte		nur in Absprache	Zucker/Süßstoff	vegan
Süßigkeiten			Sonstige	vegetarisch
Süßkartoffeln		zu hoher glykämischer Index	Gemüse	vegan
Süßstoff		krebserregend	Zucker/Süßstoff	vegan
Trauben			Obst	vegan
Truthahn- und Hähnchenbrust (ohne Haut, Bioqualität)			Fleisch	normal
Wassermelone		zu viel Zucker	Obst	vegan
Weintrauben		zu viel Zucker	Obst	vegan
Weißer Zucker			Zucker/Süßstoff	vegan
Weizen, Weizen-Produkte, Weißbrot			Mehl/Getreide	vegan
Zucker, alternative Süßungsmittel		weißer Zucker, Birnendicksaft, Agavendicksaft, Rohrzucker, Honig, Ahornsirup	Zucker/Süßstoff	vegan
Zwetschgen		Fructose-Anteil zu hoch	Obst	vegan