

Nahrungsmittel	Ampel	Anmerkung	Art	Kategorie
Agar Agar			Sonstige	vegetarisch
Algen			Sonstige	vegan
Alpkäse (alt) / Bergkäse		aus Bio-Kuhmilch	Milchprodukte	vegetarisch
Amaranth		bis 14 Uhr, max. 25 g	Mehl/Getreide	vegan
Aroniabeere frisch		max. 50 g	Beeren	vegan
Artischocken		max. 150 g	Gemüse	vegan
Auberginen		max. 150 g; Nachtschattengewächs	Gemüse	vegan
Austernpilz		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
Buchweizen		bis 14 Uhr (geringe Mengen, z. B. im Müsli)	Mehl/Getreide	vegan
Buchweizenmehl		bis 14 Uhr	Mehl/Getreide	vegan
Buchweizennudeln		bis 14 Uhr; ohne Zusatzstoffe	Mehl/Getreide	vegan
Büffelmozzarella		max. 100 g	Milchprodukte	vegetarisch
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
Couscous (Buchweizen)		bis 14 Uhr	Mehl/Getreide	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
Frischkäse (Schaf, Ziege)		max. 100 g	Milchprodukte	vegetarisch
Frühlingszwiebel			Salate	vegan
Galactose		25 g pro Tag	Zucker/Süßstoff	vegetarisch
Galgant			Gewürze/Kräuter	vegan
Gewürze		vorsicht bei Gewürzmischung, versteckte Geschmacksverstärker	Gewürze/Kräuter	vegan
Ghee-Butter		zum Anbraten	Öl/Fett	vegetarisch
Grapefruit		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		ohne Zucker und glutenfrei	Getränke	vegan
Hanfmilch			Getränke	normal
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/Physalis (getrocknet)		Nachtschattengewächs	Obst	vegan

Nahrungsmittel	Ampel	Anmerkung	Art	Kategorie
Knoblauch			Gewürze/Kräuter	vegan
Kohl (alle Sorten)		möglichst lange dünsten	Gemüse	vegan
Kohlrabi			Gemüse	vegan
Kokosmehl			Mehl/Getreide	vegan
Kokosmilch (ohne Zucker)		zum Kochen	Sonstige	vegan
Kokosnuss		bis 14 Uhr, max. 100 g	Obst	vegan
Kokosnusswasser		1 Glas/Tag; ohne Zusatzstoffe	Getränke	vegan
Kokosöl/Kokosfett		zum Anbraten	Öl/Fett	vegan
Kopfsalat			Salate	vegan
Kräutertee			Getränke	vegan
Kresse			Gewürze/Kräuter	vegan
Kürbiskerne			Samen	vegan
Kurkuma			Gewürze/Kräuter	vegan
Lamm (Bioqualität)			Fleisch	normal
Lauch			Gemüse	vegan
Leinsamen		geschrotet	Mehl/Getreide	vegan
Leinsamenöl/Leinöl			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
Makrele			Fisch	normal
Mandelmilch		ohne Zucker	Milchprodukte	vegan
Mandeln Bioqualität			Nüsse	vegan
Mandelöl			Öl/Fett	vegan
Mangold			Gemüse	vegan
Mannose		12 g pro 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	Milchprodukte	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; Nachtschattengewächs	Gemüse	vegan
Paranüsse		max. 10 Stück pro Tag, da selenhaltig	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
Quinoa		bis 14 Uhr	Mehl/Getreide	vegan
Radicchio			Salate	vegan
Radieschen			Gemüse	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 pro Tag	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

Nahrungsmittel	Ampel	Anmerkung	Art	Kategorie
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
Seelachs	■		Fisch	normal
Seezunge	■		Fisch	normal
Sellerie	■		Gemüse	vegan
Senfpulver	■		Gewürze/Kräuter	vegan
Sesamöl	■		Öl/Fett	vegan
Sesamsamen	■	besser ungeschält	Mehl/Getreide	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; Nachtschattengewächs	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, freilaufend)	■		Fleisch	normal
Wildkräuter	■	unbegrenzt	Gewürze/Kräuter	vegan
Wildlachs	■	nur der Wildlachs enthält viele Omega-3-Fettsäuren, normaler Lachs enthält zuviele Omega-6-Fettsäuren	Fisch	normal
Wirsing	■		Gemüse	vegan
Xylose	■	6 g pro Tag	Zucker/Süßstoff	vegan
Zander	■		Fisch	normal
Ziegenkäse	■	max. 100 g	Milchprodukte	vegetarisch
Zimt	■	kein Cassia-Zimt	Gewürze/Kräuter	vegan
Zitrone	■	bis 14 Uhr, max. 30 g	Obst	vegan
Zucchini	■		Gemüse	vegan
Zuckerhut-Salat/Fleischkraut	■		Salate	vegan
Zwiebeln	■		Gemüse	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
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
Butter	■	nach den ersten 4 Wochen	Öl/Fett	vegetarisch
Cranberry (getrocknet ohne Zucker)	■	max. 10 g	Beeren	vegan
Cranberry-Saft/Muttersaft	■	max. 30 g	Getränke	vegan
Datteln	■	1 pro Tag vormittags	Obst	vegan

Nahrungsmittel	Ampel	Anmerkung	Art	Kategorie
Dinkel (Bio-Qualität)		auf Sorte achten (Hildegard von Bingen), glutenhaltig	Mehl/Getreide	vegan
Dinkelbrot		bis 14 Uhr, glutenhaltig	Mehl/Getreide	vegan
Dinkelmilch		ohne Zucker	Getränke	vegan
Einkorn (Ur-Dinkel)		bis 40 g nach 8 Wochen, glutenhaltig	Mehl/Getreide	vegan
Emmermehl (Ur-Weizen)		bis 40 g nach 8 Wochen, glutenhaltig	Mehl/Getreide	vegan
Erbsen			Gemüse	vegan
Erbsennudeln		ohne Zusatzstoffe	Mehl/Getreide	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		Rind, Kalb, Büffel; auf Menge achten	Fleisch	normal
Früchtetee		in Maßen, kann zu Übersäuerung führen	Getränke	vegan
Fruchtsaft, frisch gepresst (Beere, Grapefruit)		bis 11 Uhr, nach 14 Uhr rot	Getränke	vegan
Gemüsebrühe		ohne Zucker, ohne Geschmacksverstärker, ohne Sonnenblumenöl; wenn selbstgemacht dann grün	Gewürze/Kräuter	vegan
Getreidekaffee		ohne Malz	Getränke	vegan
Gojibeeren (getrocknet)		max. 10 g; Nachtschattengewächs	Beeren	vegan
Granatapfel		max. 10 g	Obst	vegan
Grünkern			Mehl/Getreide	vegan
Guakernmehl			Mehl/Getreide	vegan
Haferflocken (kernige)		max. 15 g, ev. verunreinigt mit Weizen, dann glutenhaltig	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		glutenhaltig	Mehl/Getreide	vegan
Kaninchen		bis 17 Uhr	Fleisch	normal
Karotten		max. 40 g	Gemüse	vegan
Kartoffeln, rot		bis 14 Uhr; Nachtschattengewächs	Gemüse	vegan
Kastanienmehl			Mehl/Getreide	vegan
Kichererbsen		bei Darmbeschwerden nur sehr lange gekocht, max. 50 g	Hülsenfrüchte	vegan
Kichererbsenmehl			Mehl/Getreide	vegan
Kichererbsennudeln		nicht bei Darmbeschwerden; ohne Zusatzstoffe	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
Linsennudeln		nicht bei Darmbeschwerden; ohne Zusatzstoffe	Mehl/Getreide	vegan
Lupinenmehl			Mehl/Getreide	vegan
Lupinennudeln		ohne Zusatzstoffe	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

Nahrungsmittel	Ampel	Anmerkung	Art	Kategorie
Mu-Err	gelb	auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas	Pilze	vegan
Nektarinen	gelb	bis 14 Uhr	Obst	vegan
Orange	gelb	nach den ersten 8 Wochen Glycoplan-Ernährung erlaubt, falls keine Allergien vorliegen, bis 14.00 Uhr	Obst	vegan
Papaya (getrocknet)	gelb	bis 14 Uhr, nur geringe Mengen	Obst	vegan
Passionsfrucht/Maracuja	gelb	max. 40 g	Obst	vegan
Pastinaken	gelb	max. 30 g	Gemüse	vegan
Pfirsich	gelb	bis 14 Uhr, max. 40 g	Obst	vegan
Pilzmischung (tiefgekühlt)	gelb	auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau	Pilze	vegan
Pistazien (bio)	gelb		Nüsse	vegan
Quinoanudeln	gelb	bis 14 Uhr; ohne Zusatzstoffe	Mehl/Getreide	vegan
Quitte (verarbeitet) Mus, Gelee	gelb	bis 10 Uhr	Obst	vegan
Reginbrot aus reinem Roggen	gelb	nur zum Frühstück, glutenhaltig	Mehl/Getreide	vegan
Reismilch	gelb	ohne Zucker	Getränke	vegan
Rinderschinken	gelb	nur luftgetrocknet	Fleisch	normal
Roggen	gelb	nur zum Frühstück; besser: Ur-Roggen = Waldstaudenkorn, glutenhaltig	Mehl/Getreide	vegan
roter Reis	gelb	bis 12 Uhr	Mehl/Getreide	vegan
Rotwein	gelb	trocken, beste Qualität, max. 0,1 l	Getränke	vegetarisch
Sahne	gelb	nach den ersten 4 Wochen	Öl/Fett	vegetarisch
Sanddornsafte	gelb		Getränke	vegan
Schokolade (ab 90 % Kakao-Anteil)	gelb		Sonstige	vegetarisch
Schwarzer Reis	gelb		Mehl/Getreide	vegan
Senf (Dijon)	gelb	ohne Zucker	Gewürze/Kräuter	vegan
Shitake	gelb	auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas	Pilze	vegan
Sonnenblumenkerne	gelb		Samen	vegan
Teffmehl/Zerghirsemehl	gelb		Mehl/Getreide	vegan
Waldstaudenkorn (Ur-Roggen)	gelb	bis 40 g nach 8 Wochen, glutenhaltig	Mehl/Getreide	vegan
Wasabi-Meerrettich	gelb		Gewürze/Kräuter	vegan
Weißer Bohnen	gelb	bei Darmbeschwerden nur sehr lange gekocht, max. 50 g	Hülsenfrüchte	vegan
Weißwein	gelb	trocken, beste Qualität, max. 0,1 l	Getränke	vegetarisch
Wildreis	gelb	bis 12 Uhr	Mehl/Getreide	vegan
Xylit/Xylitol (Birkenzucker)	gelb	einmal in der Woche (z. B. als Zuckerersatz beim Backen), besser auf Xylose ausweichen	Zucker/Süßstoff	vegan
Zuckerschoten	gelb		Gemüse	vegan
Apfelsaft	rot	Insulinspiegel steigt zu schnell an	Getränke	vegetarisch
Bananen	rot	zu viel Kohlenhydrate	Obst	vegan
Bier	rot	zu viel Kohlenhydrate	Getränke	vegan
Cashews	rot	meistens belastet	Nüsse	vegan
Chips	rot		Sonstige	vegetarisch
Couscous (Weizen)	rot	belastet den Darm	Mehl/Getreide	vegan
Dicksäfte (Agave, Apfel, Birne)	rot	zu viel Zucker	Sonstige	vegetarisch
Erdnüsse	rot	Allergie-Risiko	Nüsse	vegan
Ernussöl	rot	zu viel Omega-6	Öl/Fett	vegan
Fastfood (Hamburger, Pommes frites, Fertigpizza, Döner etc.)	rot		Processed Food	normal
Feigen	rot	zu viel Zucker	Obst	vegan
Fleisch in verarbeiteter Form	rot	Wurstwaren (Lyoner, Salami, gekochter Schinken)	Fleisch	normal
Frischkäse (Kuh)	rot		Milchprodukte	vegetarisch
frittierte Speisen	rot		Processed Food	normal
Fruchtnektar	rot		Getränke	vegetarisch
Fruchtsaft, frisch gepresst (Beere, Grapefruit)	rot	bis 11 Uhr gelb, nach 14 Uhr rot	Getränke	vegan
Fruchtsaftkonzentrate	rot		Getränke	vegetarisch
Garnelen	rot	zu hohe Schadstoffbelastung	Fisch	normal
Gerste	rot	glutenhaltig	Mehl/Getreide	vegan
Glasnudeln	rot		Mehl/Getreide	vegan
Gnocchi (Fertigprodukt)	rot		Processed Food	vegetarisch

Nahrungsmittel	Ampel	Anmerkung	Art	Kategorie
Haferbrot		meistens Mischbrot mit glutenhaltigen Getreiden; wenn reines Haferbrot dann gelb	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
Kartoffelmehl			Mehl/Getreide	vegan
Kartoffeln			Gemüse	vegan
Käse (Kuh)			Milchprodukte	vegetarisch
Kaugummi		Süßstoffe	Sonstige	normal
Kirschen			Obst	vegan
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
Maiskolben, Maiskörner			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
Mozarella Kuhmilch			Milchprodukte	vegetarisch
Müsli		Ausnahme: Spezial-Müsli	Mehl/Getreide	vegetarisch
Nudeln (Weizen)		glutenhaltig	Mehl/Getreide	vegan
Orangensaft			Getränke	vegetarisch
Pflaumen		Fructose-Anteil zu hoch	Obst	vegan
Pizza			Sonstige	normal
Quark (Kuh)			Milchprodukte	vegetarisch
Rapsöl		Belastung mit Glyphosat	Öl/Fett	vegan
Reis		Thai-Reis, weißer Reis, Milchreis, Basmatireis, Sushi-Reis	Mehl/Getreide	vegan
Salami			Fleisch	normal
Schinken			Fleisch	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
Sonnenblumenöl		hoher Gehalt an Omega-6 Fettsäuren	Öl/Fett	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/Pute (ohne Haut, Bioqualität)		häufig mit Antibiotika belastet	Fleisch	normal
Wassermelone		zu viel Zucker	Obst	vegan
Weintrauben		zu viel Zucker	Obst	vegan
Weißer Zucker			Zucker/Süßstoff	vegan
Weizen, Weizen-Produkte, Weißbrot		glutenhaltig	Mehl/Getreide	vegan
Zucker, alternative Süßungsmittel		weißer Zucker, Birnendicksaft, Agavendicksaft, Rohrzucker, Honig, Ahornsirup	Zucker/Süßstoff	vegan
Zwetschgen		Fructose-Anteil zu hoch	Obst	vegan