

Geeignete Lebensmittel

Gemüse

- Alfalfa
- Aubergine
- Bohnen sprossen
- Butternuss-Kürbis (1/4 Tasse)
- Chili – wenn erträglich
- Chinakohl
- Chicoree
- Fenchel
- Frühlingszwiebel (grüner Teil)
- Grüne Bohnen
- Grünkohl (ca. 140g)
- Gurke
- Hokkaido Kürbis
- Ingwer
- Kartoffeln
- Knoblauchöl
- Knollensellerie (40g)
- Kohl (1 Tasse)
- Kürbis (bis 65 g grün, bis 120 g Orange, über 120 g ROT)
- Lauch Blätter (grüner Teil)
- Linsen konserviert – (1/2 Tasse)
- Mais
- Mangold
- Möhren
- Okra
- Oliven
- Pak Choi
- Paprika Gelb & ROT
- Pastinake
- Petersilie
- Radieschen
- Rettich
- Rosenkohl (1/2 Tasse)
- Rotkohl / Rotkraut (bis 90g)
- Römischer Kohl
- Rucola Salat
- Rübe
- Salat
- Schnittlauch
- Sojasprossen
- Spinat
- Süßkartoffeln (1/2 Tasse)
- Tomaten
- Wasserkastanien
- Zucchini

Aromatipp: Braten Sie Knoblauch und Zwiebeln im Öl an und entfernen diese dann.

Früchte

- Ananas
- Avocado (1/8)
- Bananen (Unreif, noch leicht grün)
- Blaubeeren
- Cantaloupe-Melone
- Clementinen
- Cranberrys (nicht mehr als 130g frische oder 9g getrocknete Beeren)
- Erdbeeren
- Grapefruit (1/2)
- Heidelbeeren
- Himbeere
- Honigmelone
- Kaktusfeige
- Kiwis
- Kokosnuss
- Kumquats
- Limonen
- Limette
- Mandarinen
- Maracuja
- Melone
- Orangen
- Orangensaft frisch (1/2 Glas 125ml)
- Papaya
- Passionsfrucht
- Preiselbeeren
- Rhabarber
- Sanddorn
- Sternfrucht
- Weintrauben
- Zitrone

Geeignete Lebensmittel

Getreide und Getreideprodukte

- Amaranth (1/4 Tasse)
- Brot aus Hafer, Reis, Mais, Kartoffeln gemacht
- Buchweizen
- Buchweizennudeln
- Dinkel (wird von vielen vertragen/austesten)
- Cornflakes (1/2 Tasse)
- Glutenfreie Kekse (ohne Invertzucker)
- Glutenfreie Nudeln (auf das Mehl achten!)
- Glutenfreies Brot
- Glutenfreies Getreide (Maismehl usw)
- Hafer
- Haferkleie
- Haferkekse
- Hirse
- Kartoffelchips (Auf die Inhaltsstoffe achten kann Weizen enthalten)
- Knäckebrot (glutenfrei)
- Maismehl
- Polenta
- Porridge wenn aus Hafer
- Quinoa
- Reis (Braun und Weiß)
- Reiscracker
- Reiskleie
- Reiskuchen
- Reismudeln
- Tortilla-Chips
- Weizen-freie oder glutenfreie Brote
- Weizen-freie oder glutenfreie Pasta

Milchprodukte

- Butter
- Hartkäse (Cheddar, Colby, Parmesan, Schweizer)
- Hanfmilch
- Haselnussmilch
- Käse, Brie
- Käse, Camembert
- Käse, Cheddar
- Käse, Feta
- Käse, Hüttenkäse
- Käse, Mozzarella
- Käse, Quark – 2 Esslöffel
- Käse, Schweizer
- Kokosmilch
- Laktosefrei Joghurt
- Laktosefreie Kuhmilch
- Laktosefreie Milch
- Laktosefreie Schlagsahne
- Laktosefreier Kefir
- Laktosefreies Eis
- Mandelmilch
- Milchfreie Schokolade oder Pudding
- Mozzarella
- Parmesan
- Reismilch (bis zu 200ml)
- Schlagsahne (125ml)
- Schweizer Käse
- Soja-Protein (vermeiden Sie Sojabohnen)
- Sojamilch
- Sorbet (achten sie auf die Früchte)
- Tempeh
- Tofu (keinen Seidentofu)

Nüsse

- Kleine Portionen Haselnüsse
- Kleine Portionen Walnüsse
- Kürbiskerne
- Erdnüsse
- Haselnüsse (max. 15 Stück)
- Macadamia Nüsse (max.10 Stück)
- Mandeln (max. 10 Stück)
- Paranüsse (max 10 Stück)
- Chia Samen (max 2 EL am Tag)
- Haselnüsse (max. 15 Stück)

Alkohol

- 1 Glas Bier (Gerste kein Weizenbier)
- Gin
- 1 Glas Wein (trocken)
- Wodka

Geeignete Lebensmittel

Proteinreiche Nahrungsmittel

- Eier
- Fisch
- Geflügelfleisch
- Lammfleisch
- Rindfleisch
- Schweinefleisch

Gewürze und Kräuter

- Ahornsirup ohne HFCS
- Basilikum
- Balsamico-Essig
- Essig
- Hausgemachte Brühe
- Ingwer
- Knoblauch aromatisiertes Öl
- Koriander
- Leinsamen
- Margarine
- Majoran
- Mayonnaise
- Minze
- Oliven
- Olivenöl
- Oregano
- Paprikapulver
- Petersilie
- Pfeffer
- Rosmarin
- Salz
- Schnittlauch
- Senf
- Soja Sauce (Achten Sie auf Weizen in den Inhaltsstoffen)
- Thymian
- Zitronengras
- Zucker

Zucker und Zuckeraustauschstoffe

- Glucose
- Ahornsirup
- Erdnussbutter
- Sacharin
- Stevia
- Sucralose
- Zucker – auch als Saccharose
- Zuckerrübensirup

Ungeeignete Lebensmittel

Gemüse

- Artischocke
- Blumenkohl
- Brokkoli
- Butter Bohnen
- Dicke Bohnen
- Erbsen
- Kichererbsen
- Frühlingszwiebeln (weißer Teil)
- gebackene Bohnen
- Kidneybohnen
- Knoblauch – ganz zu vermeiden, wenn möglich
- Kohl (Kraut) Menge beachten
- Lauch (weißer Teil)
- Linsen
- Paprika GRÜN
- Pilze
- Rosenkohl (mehr wie eine halbe Tasse)
- Rote Bete
- Schalotten
- Sauerkraut
- Sojabohnen
- Spargel
- Split Erbsen
- Topinambur
- Weißkohl / Weißkraut
- Wirsing
- Zuckererbsen
- Zuckerschoten
- Zwiebeln – ganz zu vermeiden, wenn möglich!

Früchte

- Äpfel
 - Aprikosen
 - Avocado (mehr wie 1/8)
 - Backpflaumen
 - Bananen (sehr reif)
 - Birnen
 - Brombeeren
 - Datteln
 - Getrocknete Früchte
 - Johannisbeeren
 - Kirschen
 - Litschis
 - Mango
 - Mirabellen
 - Nektarinen
 - Obstkonserven
 - Orangensaft frisch über 125 ml
 - Pampelmuse
 - Persimone
 - Pfirsiche
 - Pflaumen
 - Rosinen
 - Verarbeitetes Obst
 - Wassermelone
 - Weiße Pfirsiche
 - Zwetschgen
- Generell sollten sie mit großen Mengen von Früchten vorsichtig sein.*

Getreide und Getreideprodukte

- Couscous
- Dinkel (wird von vielen vertragen deshalb austesten)
- Eiernudeln
- Gebäck aus Weizen
- Gerste – große Mengen
- Grieß
- Kuchen aus Weizen
- Paniermehl
- Hartweizengrieß Nudeln
- Roggen
- Teigwaren aus Weizen
- Weizen
- Weizenbrot & Brötchen

Ungeeignete Lebensmittel

Milchprodukte

- Buttermilch
- Cremige Suppen mit Milch
- Frischkäse
- Hafermilch
- Joghurt
- Kondensmilch (auch gezuckert)
- Kuhmilch
- Milcheis
- Sauerrahm
- Schafsmilch
- Schlagsahne (über 125ml)
- Schokolade
- Soßen mit Milch und Sahne (aus Kuh-, Schaf- oder Ziege)
- Vanillesoße
- Weichkäse (wie Ricotta, bei Brie achten sie ob Laktosearm oder frei)
- Ziegenmilch

Nüsse

- Cashew Kerne
- Pistazien

Alkohol

- Bier mehr als ein Glas
- Likör
- Portwein
- Rum
- Schaumwein
- Wein (Süß oder halbtrocken)
- Weizenbier

Proteinreiche Nahrungsmittel

- Fischkonserven (Fructose/Zwiebel)
- Wurst (Laktose/ Zwiebel/ Gemüse/ Weizen)

Gewürze und Kräuter

- Agavensaft
- Chutneys
- Fruktosesirup
- Gelees
- HFCS (High Fructose Corn Sirup)
- Honig
- Ketchup
- Knoblauch
- Knoblauchpulver
- Künstliche Süßungsmittel Sorbit, Mannit, Isomalt, Xylit
- Marmeladen (je nach Frucht)
- Melasse
- Relish
- Zwiebeln
- Zwiebelpulver

Zuckeraustauschstoffe

- Agavaesirup
- Fructose
- High Fructose Corn Syrup (HFCS)
- Honig
- Inulin
- Isoglucose
- Isomalt
- Invertzuckersirup
- Maltitol
- Mannit
- Sorbitol
- Vollmilchschokolade
- Xylitol
- Zuckerfreie Bonbons