

Obst	Vitamine	Mineralien und Spurenelemente	Sekundäre Pflanzenstoffe	Mögliche Wirkungen	Kalorien
Ananas	Vitamin E	Kalium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Kupfer, Mangan, Zink, Jod	Carotinoide, Flavonoide	verdauungsfördernde, blutreinigende, entgiftende, stimmungsaufhellende Wirkung. Bromelain wirkt blutdrucksenkend, hilft gegen Darmparasiten	59
Äpfel	Vitamin C	Kalium, Magnesium, Calcium	Phenole, Anthozyane, Quercetin, Flavonoide	pektinreich, viele Ballaststoffe, adstringierende, abführende, blutdrucksenkende und keimtötende Wirkung	52
Aprikosen	Pro-Vitamin A, Vitamin B5, C	Calcium, Kalium, Phosphor, Eisen,	Polyphenole, Quercetin, Flavonoide, Carotinoide	Ballaststoffe, pektinreich	40
Bananen	Vitamin B1, B2, B6	Kalium, Magnesium, Zink, Mangan, Molybdän	Ballaststoffe, Flavonoide	Cholesterinspiegelsenkend, wirken gegen negative Stimmungen, senken das Herzinfarktrisiko und verlangsamen die Arterienverkalkung, schützen vor Gastritis und zu viel Magensäure	92
Birnen	Folsäure Folsäure, Vitamin A, C	Kalium, Phosphor	Flavonoide	wirken entgiftend, aktivierend auf Nieren und Blase, hält das Gehirn geistig rege und ist gut gegen Nervosität	50
Brombeeren		Calcium, Magnesium, Eisen	Beta-Carotin	helfen bei Zahnfleischentzündungen, Brombeersaft soll bei Heiserkeit, Brombeerblätterttee soll blutreinigend und blutzuckersenkend wirken	50
Datteln, getrocknet	Vitamin B3, Biotin, Vitamin E	Calcium, Kalium, Magnesium, Chrom, Eisen, Kupfer	Ballaststoffe	helfen bei negativer Stimmung, Schlaflosigkeit, Abgeschlagenheit und Nervosität, wirkt anregend und belebend, leicht abführend	277
Erdbeeren	Vitamin B2, C, Folsäure,	Mangan, Eisen, Calcium, Magnesium	Polyphenole (Ellagsäure, Ferulasäure), Quercetin, Carotinoide	stärkende, cholesterinsenkende, entschlackende, harntreibende und hautstraffende Wirkung, sollen vor Krebs schützen	35
Feigen	Vitamin B1, B2, B6, Phantotensäure	Kalium, Magnesium, Mangan, Molybdän, Zink	Ballaststoffe, Saponine	verdauungsfördernd, wirken gegen Müdigkeit, Verstopfung und Übersäuerung, stärken Nerven und Libido,	60
Granatapfel	Vitamin C	Kalium, Calcium, Eisen	Flavonoide, Anthozyane, Polyphenole	vielfältige medizinische Wirkungen, u. a. blutdrucksenkende Wirkung, entzündungshemmend	78

Grapefruits	Vitamin B1,C,	Magnesium, Kalium	Polyphenole, Carotinoide, D- Limonengehalt	antioxidative, antimikrobielle, appetitanregende, verdauungsfördernde, entgiftende und harntreibende, Vorsicht bei Einnahme mit Medikamenten!	46
Heidelbeeren	Vitamin C	Eisen	Anthozyane, Ballaststoffe, Flavonoide, Polyphenole, Anthozvane.	pektinreich, leicht antibakteriell und schmerzlindernd, entwässernd,	42
Himbeeren	Vitamin A, C, E, B1, B2, B6, Biotin,	Kalium, Calcium, Magnesium	Flavonoide	wirken entwässernd, entgiftend, abwehrstärkend, können gegen Nieren- und Blasenbeschwerden, sowie gegen Menstruationsbeschwerden helfen	34
Holunder (als Saft)	Vitamin C	Kalium	Anthocyane	wirkt abwehrsteigernd gegen grippale Infekt und Erkältungskrankheiten, sowie gegen Erkrankungen der Atemwege	36
Johannisbeeren	Vitamin B 3, C, E,	Calcium, Kalium, Eisen, Magnesium, Phosphor	Anthozyane, Flavonoide	soll gegen Rheuma und Gicht wirken	57
Kaki	Vitamin A, C	Kalium	Carotinoide	pektinreich, soll magenstärkend wirken und gegen Durchfall wirksam sein	71
Kirschen	Vitamin B1, B2, B6, C, Folsäure	Kalium, Eisen	Flavonoide , Quercetin, enthält Salicylsäure (sog. natürl. Aspirin)	entgiftende, entzündungslindernd, fiebersenkend, antioxidative Wirkungen	63
Kiwi	Vitamine B3, B 5, E, C	Kalium, Eisen, Zink, Magnesium	Flavonoide	blutdrucksenkend, verdauungsfördernd, verhilft zu guter Laune und gibt dem Herzen Kraft	61
Litchi	Vitamin A, B1, B2, C	Kalium, Calcium, Magnesium	Calcium, Eisen, Natrium	kräftigende, magenstärkende, schmerzlindernde Wirkung, sollen bei Depressionen helfen.	76
Mandarinen	Vitamin A, C	Calcium, Eisen, Natrium	Carotinoide, Polyphenole, Sulfide	appetitanregend, verdauungsfördernd, Hinweis: Mandarinenöl zur Beduftung wirkt ausgleichend und stabilisiert das seelische Gleichgewicht	50
Mango	Vitamin A, C, E, B	Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphor	Saponine	wirkt anregend auf die Sexualhormonproduktion	60
Maracuja (Passionsfrucht)	Vitamin C, B3	Calcium, Eisen, Natrium	Carotinoide	schlaffördernde und blutdrucksenkende Wirkungen	80
Melone	Vitamin B1, B2, B6, C, Folsäure, Provitamin A	Kalium, Calcium, Magnesium, Mangan, Zink, Eisen	Carotinoide, Antioxidantien	wirkt entwässernd, immunsystemstärkend, nierenreinigend, fiebersenkend, hält das Blut dünnflüssig und schützt so vor Herzinfarkt	38
Mirabellen	Provitamin A, B- Vitamine	Kalium	Carotinoide	wirkt verdauungsfördernd und reguliert die Darmtätigkeit	64
Nektarinen	Vitamin A, B2, C, E	Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen,Zink	Carotinoide	helfen gegen Nervosität, bei Verstopfung und wirken entwässernd	53

Orangen	Vitamin C	Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen	Bioflavonoide, D-Limonengehalt	entwässernde, blutdrucksenkende, vitalisierende Wirkung. Hinweis: Orangensaft nie zusammen mit Kaffee trinken! Die Gerbstoffe des Kaffees blockieren das Vitamin C des Orangensaftes	35
Papaya	Vitamine A, C, E, B1, B2, Biotin, außerdem das Enzym Papain	Kalium, Calcium, Magnesium	Flavone, Pektine	abführende, harntreibende, vitalisierende, verdauungsanregende Wirkung, Energiespender, aktiviert Stoffwechsel und stärkt die Nerven	13
Pfirsiche	Provitamin A, B1, B2, C, E	Kalium, Magnesium, Calcium, Eisen, Selen und Zink	Polyphenole, Anthocyane, Flavonoide, D-Limonengehalt	abführende und harntreibende Wirkung, stärkt die Abwehrkräfte, hilft gegen Nervosität und Angstgefühle	41
Pflaumen	Vitamin C, E	Kupfer, Zink, Magnesium	Carotinoide, Anthocyane	pektinreich, stoffwechselaktivierend, stärken Herz, Immunsystem und Nerven	47
Physalis (Kapstachelbeere)	B1, B2, C, Provitamin A	Calcium, Eisen	Carotinoide	harntreibende und reinigende Wirkung	76
Preiselbeeren	Provitamin A, Vitamin B1, B2, C	Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphor	Anthozyane, Polyphenole	pektinreich, können bei Blasenentzündungen und Nierenerkrankungen helfen, antioxidative Wirkung	39
Quitten	Vitamin C	Kalium, Natrium, Zink, Eisen, Kupfer, Mangan, Fluor	Ballaststoffe, Tannine	pektinreich, Quittenmus soll gegen Gicht helfen und Cholesterinsenkende Wirkungen haben. Hinweis: Sind roh ungenießbar!	39
Sanddorn (als Saft)	hoher Vitamin C-Gehalt, Vitamin E	Kalium, Magnesium, Calcium	Flavonoide, Carotinoide	Sanddornöl soll gegen Entzündungen helfen, sowie die Mikroflora stabilisieren, wird vielfach in der Kosmetikindustrie verwendet.	87
Stachelbeeren	Provitamin A, B6, Biotin, Vitamin C	Kalium, Calcium, Magnesium, Mangan, Zink	Saponine	entgiftende, entwässernde und darmreinigende Wirkung, sorgt für eine gesunde Abwehr und schützt die Zellen, gut fürs Bindegewebe.	44
Sternfrucht (Karambole)	Vitamin A, B, C	Calcium, Eisen, Phosphor	Flavonoide, Carotin, Polyphenole	Der Saft soll fiebersenkend wirken.	35
Trauben	B-Vitamine, Vitamin C, E,	Kalium, Magnesium, Calcium, Eisen, Mangan	Polyphenole, Quercetin, Flavonoide, Carotinoide	entgiftend, entwässernd, beugt Blasen- und Nierenentzündungen vor, Cholesterinspiegel senkend und regt die Blutbildung an, gut gegen prämenstruelles Syndrom	71
Zitronen	Vitamin C	Kalium, Calcium	Flavonoide, Monoterpene	cholesterinspiegel senkende Wirkung, stärkt Bindegewebe, Fingernägel, Haare, Immunsystem, Knochen	56

Gemüse	Vitamine	Mineralien und Spurenelemente	Sekundäre Pflanzenstoffe	Mögliche Wirkungen	Kalorien (je 100g)
Artischocken	Provitamin A, Vitamine B1, C,	Eisen, Calcium, Magnesium	Flavonoide, Chinasäurederivate	sollen bei Verdauungsbeschwerden und Stoffwechselerkrankungen helfen und die Blutfettwerte senken	10
Auberginen	Vitamin C, B Vitamine	Calcium, Eisen	Polyphenole, Flavonoide, Anthocyane	soll nie roh verzehrt werden, soll heilend bei Ischias, Rheuma und Nierenleiden wirken, sowie den Cholesterinspiegel senken	17
Avocados	Provitamin A, Vitamin B, E, K	Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen	Antioxidantien, Phytosterine	kann den Cholesterinspiegel günstig beeinflussen und soll die Zellen schützen, gegen Stress, Nervosität und Schlaflosigkeit helfen	164
Bleichsellerie (auch Stangensellerie)	Vitamin A, B3, B5, C, E	Kalium, Natrium, Chlor, Eisen	Terpene, Flavonoide	wirkt belebend und fördert die Entwässerung, regt den Stoffwechsel und den Kreislauf an, soll stimmungsaufhellend wirken	8
Blumenkohl	Vitamin C,	Kalium	Glucosinolate	leicht verdaulich	16
Bohnen, grüne	Provitamin A, B, C, E	Kalium, Calcium, Phosphor, Magnesium	Polyphenole, Saponine, Phytinsäure	nur gekocht zu verwenden,	29
Broccoli	Provitamin A, B1, B2, C	Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen	Flavonoide, Glucosinolate, Polyphenole, Sulfide, Carotinoide	soll vorbeugend gegen Karzinome wirken, hemmt Entzündungen, stärkt das Immunsystem	29
Champignons	Vitamin K, D, E und B, Niacin	Kalium, Eisen, Zink	Ballaststoffe	fördern die Durchblutung und sollen gegen Stress helfen	25
Chicoree	Vitamin B, C	Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Eisen	Bitterstoff Intybin	Cholesterinspiegelsenken de und Blutdrucksenkende, sowie blutreinigende Wirkungen	12
Chinakohl	Provitamin A, C	Kalium, Mangan	Glucosinolate	leicht verdaulich	12
Endivien	Provitamin A, Vitamine B1, B2, B6 und C	Kalium, Phosphor, Calcium, Natrium und Eisen	Polyphenole,	galle- und harntreibende, appetitanregende Wirkungen	12
Erbsen	Vitamine B1, B2, E	Kalium, Phosphor	Saponine, Phytinsäure, Phytosterine, Protease-Inhibitoren	sollen den Cholesterinspiegel senken und das Immunsystem stärken	37
Feldsalat	Provitamin A, C	Kalium, Calcium, Phosphor und Eisen	Carotinoide	schützt vor Erkältungen, Kann vorbeugend bei Entzündungen im Blasen und Vaginalbereich wirken	16
Fenchel	Beta-Carotin, Vitamin C, Vitamin E und Folsäure	Calcium, Kalium, Phosphor, Eisen	Carotinoide, Terpene	gut für Erkältungsprophylaxe. Wirkt gegen Stress und Bluthochdruck, hilft gegen Blähungen	24
Grünkohl	Provitamin A, C	Kalium, Calcium, Phosphor, Mangan, Natrium,	Polyphenole, Glucosinolate, Terpene, Flavonoide, Carotinoide, Sulfide	stimulieren das Immunsystem, entzündungshemmend, schützen vor Herz-Kreislauferkrankungen, soll Krebs vorbeugen	30

Gurken	Provitamin A, B1, C	Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen	Bitterstoffe	fördert die Durchblutung der Haut, harntreibende Wirkung	4
Karotten (Möhren)	Vitamine B1, B2, C, E,	Kalium, Calcium, Eisen	Anthozyane, Phenolsäuren, Terpene, Carotinoide, Saponine, Flavonoide	harntreibende, blutbildende und antibakterielle Wirkungen	29
Kartoffeln	Vitamin B1, B2, B6, C, Niacin, K	Calcium, Kalium, Magnesium, Phosphor, Eisen,	Protease-Inhibitoren	Kartoffeln werden nie roh gegessen! Blutdrucksenkende Wirkung, gut gegen Stress	69
Kichererbsen	Vitamine B1, B6, Folsäure	Magnesium, Eisen, Zink	Saponine, Phytinsäuren, Proteaseinhibitoren Phytoöstrogene	soll krebshemmend, antibiotisch und antimikrobiell wirken	357
Knoblauch	Vitamin C,	Phosphor, Fluor, Kalium	Carotinoide, Saponine, Sulfide, Glucosinolate, Phenolsäuren, Flavonoide, Terpene	Cholesterinspiegelsenken de Wirkungen, erhöhen die Fließfähigkeit des Blutes, vorbeugend gegen Thrombose und Herzinfarkt	134
Kohlrabi	B-Vitamine (B1, B2, B6), Folsäure, Vitamin C	Phosphor, Kalium, Eisen, Magnesium, Selen, Kupfer	Carotinoide, Glucosinolate	unterstützt die Immunabwehr, gut gegen Stress, wirkt leicht entwässernd,	25
Kopfsalat	Vitamin C, E, B 3	Kalium, Eisen, Zink	Carotinoide	soll gut gegen (Ein-)schlafstörungen wirken, sowie bei Stress, blutdrucksenkend,	12
Kürbis	Vitamine A, C, E, Folsäure	Kalium, Natrium, Magnesium, Eisen, Phosphor,	Carotinoide	wirkt entwässernd, soll die Augen vor dem Austrocknen schützen	27
Lauch (Porree)	Vitamin C	Kalium	Sulfide	antibiotische Wirkungen	15
Linsen	B-Vitamine	Kalium, Eisen, Phosphor,	Saponine, Phytoöstrogene,	kann eine Fleischmahlzeit ersetzen, nicht bei Gicht, da hoher Puringehalt	84
Mais	B-Vitamine, Vitamine A und E	Kalium, Magnesium, Zink	Saponine, Gerbstoffe, Flavonoide, Protease-Inhibitoren	soll gegen Stress helfen und die Nerven unterstützen	107
Mangold	Vitamine C, B1, B2, Folsäure	Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen,	Carotinoide	kräftigt das Immunsystem, fördert die Blutbildung, gut für die Zellatmung	21
Meerrettich	Vitamin B, C,	Kalium	Glucosinolate	antimikrobielle Wirkungen	64
Oliven	Vitamine A, B1, B2, B6, E, Folsäure.	Kalium, Magnesium, Schwefel, Eisen	Phenole	fördern die Verdauung, sollen cholesterinsenkend wirken und vor Herzinfarkt schützen	143
Paprika	Vitamine C, B6, E, Provitamin A	Kalium, Magnesium, Calcium	Carotinoide, Polyphenole, Flavonoide	stoffwechselanregende und antibakterielle Wirkungen durch Capsaicin	20-37
Petersilie	Vitamine B3, C	Kalium	Carotinoide	Blutdrucksenkende Wirkungen, unterstützt die Immunabwehr, Petersilie soll nicht bei Magen- und Darmgeschwüren, nicht bei Schwangeren verwendet werden	53
Pfifferlinge	Vitamin A, Vitamine B3, B5, C, E	Kalium, Chlor, Eisen, Zink, Kupfer	Ballaststoffe	stärken das Immunsystem und sollen das Krebsrisiko vermindern	25

Radieschen	Vitamine B2, C	Kalium, Natrium, Magnesium, Phosphor, Eisen,	Glucosinolate, Anthocyane, ätherische Senföle	soll Cholesterinwerte senken und gegen Husten helfen, wirkt appetitanregend	15
Rettich	Vitamin B, C,	Calcium, Kalium, Phosphor, Natrium, Eisen	Glucosinolate, ätherische Senföle	soll gegen Husten, Heiserkeit und Bronchitis helfen als Rettichsaft	14
Rhabarber	Vitamin K,	Calcium, Kalium	Oxalsäure!	nicht für Nierenkranke geeignet, rote Stangen sollen weniger Oxalsäure enthalten.	13
Rosenkohl	Vitamine A, C, E, K, Folsäure	Calcium, Kalium, Eisen	Glucosinolate	soll vor Dickdarmkrebs schützen	36
Rote Bete	Vitamine B-Gruppe, Vitamin C, Provitamin A	Calcium, Kalium, Magnesium, Phosphor, Jod, Natrium	Polyphenole, Saponine	soll das Immunsystem stärken	32
Rotkohl (Blaukraut)	Vitamin C, K	Selen, Magnesium, Kalium	Anthocyane, Flavonoide, Indole, Polyphenole	soll vorbeugend gegen Krebs wirken	21
Ruccola	Vitamin C	Calcium, Kalium	Glucosinolate	schützen das Immunsystem, solle ohne die Stiele verzehrt werden, da sie Nitrat enthalten, belebende Wirkung, stärkt die Immunabwehr	17
Sauerkraut	Vitamine A, B, C	Calcium, Kalium	Ballaststoffe, Glucosinolate	wirkt unterstützend auf die Immunabwehr, soll antikanzerogen wirken, gut für Veganer wegen Vitamin B12 Gehalt	22
Schnittlauch	Vitamin A, C	Kalium	Sulfide	wirkt schleimlösend, antibakteriell und harntreibend.	27
Schwarzwurzeln	Provitamin A, B1, C, E	Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen, Natrium	Glykoside, Inulin	wirkt entgiftend, gut bei Diabetes und führt zu einer Verbesserung der Darmflora	15
Sellerie	Vitamin E, B6, Folsäure	Kalium, Calcium	Terpene	soll stimmungsaufhellend wirken	19
Spargel	Vitamine A, C, B, Folsäure	Eisen, Kalium, Kalzium, Phosphor, Jod,	Polyphenole, Saponine	soll die Leber- und Lungenfunktion unterstützen, entgiftend, entwässernd, gut gegen "dicke Beine"	15
Spinat	B-Vitamine, Vitamin C	Magnesium, Mangan,	Carotinoide, Saponine, Flavonoide	Spinat soll reinigend auf den Verdauungstrakt wirken, enthält Oxalsäure!	17
Steinpilze	B1, B2, Niacin	Kalium, Magnesium, Phosphor	Ballaststoffe	soll blutdrucksenkend wirken und die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn fördern	35
Tomaten	Vitamin C, Provitamin A	Kalium	Saponine, Lycopin (Carotinoid), Flavonoide, Polyphenole, Proteaseinhibitoren	soll vor Prostatakrebs schützen	17
Weißkohl (Weißkraut)	Vitamine A, C, E, K,	Calcium, Kalium, Eisen	Flavonoide, Glucosinolate, Carotinoide	reguliert den Wasserhaushalt, soll vor Dickdarmkrebs schützen	25
Wirsing	Vitamine A, C, E, K,	Calcium, Kalium, Eisen	Glucosinolate	fördert die Blutbildung, reguliert den Wasserhaushalt, soll vor Dickdarmkrebs schützen	25

Zucchini	Vitamin C, Provitamin A, Provitamin B1, Folsäure	Kalium, Kalzium, Phosphor, Mangan, Zink, Selen	Flavonoide, Carotinoide	fördert die Konzentrationsfähigkeit	19
Zwiebel	Vitamin C, B	Kalium, Kalzium, Phosphor, Jod, Selen,	Sulfide	wirkt entgiftend, soll Magenkrebs vorbeugen und das Durchatmen bei Asthma erleichtern, senkt den Cholesterinspiegel, kann die Bildung von Blutgerinnseln verhindern.	28

Getreide und Pseudogetreide	Vitamine	Mineralien und Spurenelemente	Sekundäre Pflanzenstoffe	Mögliche Wirkungen	Kalorien
Amaranth	B1, B2,	Calcium, Magnesium, Zink, Eisen	Ballaststoffe	glutenfrei, soll gegen chronische Müdigkeit wirken, normalisiert die Verdauung	365 kcal
Buchweizen	Vitamin B3, B5, E	Kalium, Phosphor, Zink, Eisen, Kupfer	Phytoöstrogene, Ballaststoffe, Flavonoide	soll gegen schwere Beine und Krampfadern helfen, glutenfrei,	341 kcal
Dinkel (gedarrt auch Grünkern genannt, alte Weizenart)	Vitamine B6, E, Niacin	Kalium, Magnesium	Ballaststoffe	unterstützt die Nerven, fördert den Stoffwechsel und soll gut für die Haut sein, gut verträglich für Allergiker	324 kcal
Gerste	B1, B2, B5, E, Folsäure	Kalium, Magnesium	Saponine, Phytosterine, Phytoöstrogene, Flavonoide, Ballaststoffe, Proteaseinhibitoren	Cholesterinsenkend	320 kcal
Hafer	B1, B6,	Calcium, Kalium, Magnesium	Phytoöstrogene, Protease-Inhibitoren, Saponine, Ballaststoffe	glutenfrei, soll vorbeugend gegen Herzerkrankungen wirken, cholesterinspiegel-senkend, antikanzerogene Wirkungen	359 kcal
Hirse	B1, B6, Vitamin E, Provitamin A	Eisen, Magnesium	Ballaststoffe	glutenfrei, günstige Wirkungen auf Haut, Haare, Nägel, soll bei chronischer Müdigkeit helfen, entzündungshemmend	354 kcal
Kamut (=alte Weizenart)	B1, B2, B5, Folsäure, Vitamin E	Selen, Calcium, Kalium, Magnesium	Ballaststoffe	cholesterinsenkend, im munstimulierend	334 kcal
Mais	Vitamin E,	Kalium, Magnesium	Protease-Inhibitoren, Ballaststoffe	antikanzerogen	338 kcal
Quinoa	Vitamine B1, B2, C, E	Kalium, Magnesium, Eisen	Ballaststoffe, Saponine	glutenfrei	350 kcal
Vollwertreis	B1, Niacin	Kalium, Magnesium	Protease-Inhibitoren, Ballaststoffe	glutenfrei, antikanzerogen	353 kcal
Roggen	Vitamin E, Folsäure	Kalium	Phytoöstrogene, Ballaststoffe	antikanzerogen, schützt das Herz, fördert die Verdauung	294 kcal
Weizen	B1, B2, B6, Vitamin E, Niacin	Calcium, Kalium, Magnesium	Polyphenole, Phytoöstrogene, Phytosterine, Protease-Inhibitoren, Saponine, Ballaststoffe, Flavonoide	Cholesterinsenkend, antikanzerogen	309 kcal

Liste der empfohlenen Lebens- und Genussmittel	Liste der zu vermeidenden Lebens- und Genussmittel
Alle Gemüsesorten und Salate, Sauerkraut und milchsauer eingelegtes Gemüse, Gemüsebrühen	Fleisch, auch Geflügel, Fleischbrühen, Wurst jeglicher Art
Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen Kartoffeln, Süßkartoffeln Pilze alle Obstsorten	Eier Eierteigwaren
alle Getreide (einzeln verwendet), auch Reis, Hirse, Qinoa, Amaranth, Dinkel, Grünkern, Mais, Bulgur, Couscous, Polenta, sowie Buchweizen	Getreidemischungen, Dinkelreis = geschälter Dinkel
Vollkornmehle Vollkornbrote aus nur einer Getreideart, außerdem Knäckebrot	Sojamehl Auszugsmehl (nur bei bestimmten Gelegenheiten)
Teigwaren aus Hartweizengrieß, sowie Vollkornteigwaren Nüsse, Samen	Mischbrote geröstete Nüsse
alle Speiseöle aus Erstpressungen, Sauerrahmbutter: enthält Symbionten	Speiseöle aus Mehrfachpressungen, Margarine, Schweinefett Süßrahmbutter, sog. "mildgesäuerte" Butter, Milch für Erwachsene, H-Milch, Joghurt mit linksdrehender Milchsäure (Joghurt mit <i>Bazillus bularicus</i> Kulturen)
Milch für Kinder	
Biogarde Joghurt, Sauermilchprodukte, süße Sahne, saure Sahne, Quark	Milchprodukte, die mit sog. Fruchtzubereitungen und/oder mit Geschmacksstoffen präpariert sind
Schnitt- und Hartkäsearten, besonders Blauschimmel- und Weißschimmelkäse, auch Ziegen- und Schafskäse, sowie Rohmilchkäse	Schmelzkäse, Frischkäse
Honig, Ahornsirup, , Apfel- und Birnendicksaft, Agavensirup	Industriezucker, Süßstoff, Traubenzucker, brauner Zucker
Tamari = milchsauer vergorene, meersalzhaltige Sojasauce. (statt Salz), Kräutermeersalz	Steinsalz
Wein- und Obstessig	Essigessenz, Branntweinessig
Kräuter- und Früchtetees	Schwarztee, Mate-Tee, Grüner Tee, Kaffee, Malzkaffee
Gemüsesäfte, auch milchsaurer Gemüsesäfte, frisch gepresste Fruchtsäfte, Mineralwässer mit wenig Kohlensäure	Fruchtsäfte mit Zuckerzusatz und/oder Konservierungsmittel
frische Kräutergetränke, Pflanzenpresssäfte	Spirituosen wie Schnaps, Whiskey etc.
Wein, Bier: in kleinen Mengen	Marmeladen mit Zucker
Fruchtaufstriche mit Honig, Apfeldicksaft	Gelatine
Agar Agar = pflanzliches Geliemittel	Künstliche Aromastoffe
Hefe	Konservierungsstoffe
Kapern in Salz	erhitzte Öle/Fette
Oliven	
alle Küchenkräuter und Wildkräuter	
alle Gewürze	