



Lebensmittelliste – General

Zeitraum: --

Die wichtigsten Lebensmittel, Gewürze, Nahrungsergänzungen und Getränke

Bitte beachten Sie, dass diese Liste in ihrer Ursprungsform nur eine generelle Aufteilung darstellt. Erst nach der Berücksichtigung Ihres individuellen Zustands zusammen mit der Farbmarkierung der einzelnen Elemente wird sie zu einer Anwendungsempfehlung. Bitte zunächst die tabellarische (farbliche) Zuordnung beachten, dann die markierte „Ausnahmen“ dazufügen. Bedeutung der Farbmarkierung:

Türkis = empfehlenswert/täglich zum regelmäßigen Gebrauch	Grün = max. 1-2 x pro Woche zum gelegentlichen Gebrauch	Gelb = max. 1-2 x pro Monat zu vermeiden	Rot = max. 1-2 x pro Quartal möglichst weglassen
---	---	--	--

Vollgetreide und Getreideprodukte sollen als Hauptnahrungsmittel mit ca. 40-50% der Gesamtmenge den Grundstock jeder Mahlzeit bilden, wobei gekochtes Vollkorngetreide den Vorzug vor Mehlerzeugnissen hat.

Zum regelmäßigen Gebrauch	Zum gelegentlichen Gebrauch	Zu vermeiden	Möglichst weglassen
Brauner Reis (Mittel- und Rundkorn)	Langkornvollreis	Weißer Reis (Rund- und Langkorn)	Schnellkochreis (Instant),
Voll- Gerste, -Roggen, -Weizen	süßer brauner Reis	Puffreis, Basmati Reis	Cornflakes mit Zucker/Honig
Vollkornhafer & Haferflocken,	Reisbrei, Reiskuchen (ohne Zucker)	Milchreis	Crunchies, Pops & Loops
Kleieflocken, Quinoa, Wildreis	Reiskuchen aus süßem Reis (Mochi)	Weißgries	Baguette, Weißbrot, Toastbrot
Vollkornmüsli (ohne Zucker)	Mais (ganzes Korn)	Maisvollmehl	Brezel, Laugenstangen
Roggenflocken, Frischkornbrei	Maisgries-Polenta, Tortillas	Hefebrot	Croissant, Laugencroissant
Ballaststoff-Flakes (All-Bran), Bulgur	Taco-schalen (Maisgebäck)	Pitabrot	Bagles
Voll-getreidekörner grob geschrotet	Bulghur-Weizen, Couscous	Pizzabrot	Hefegebäck
Vollweizennudeln (ohne Ei)	Reisnudeln, Glasnudeln	Spätzle	Waffeln
Glasnudeln aus Mungobohnen	Weizengluten (Seitan)	Schupfnudeln	Donuts
Pasta aus Hartweizengrieß (al dente)	Pasta aus Hartweizengrieß (überkocht)	Gnocci	Biskuits
Vollkorn-Ravioli, -Capellini, -Makkaroni	Buchweizen, Buchweizennudeln	Prata	Kuchen, Torten, Süßgebäck
Roggensauerteigbrot o. Backtriebmittel	Porridge (Haferbrei)	Börek, Blätterteig (dünn und dick)	Butterkekse (auch Vollkorn)
Gerstenvollkornbrot, Haferkleibrot	Hirse (ganzes Korn)	Backwaren die Milch enthalten	Kokos-Kekse
Pumpernickel, Mehrkornvollkornbrot	Vollkorncracker, Vollkorn-Pizzabrot	Verfeinerte Mehl- und Eierspeisen	Hamburger-Brötchen
Vollkornbrot mit Leinsamen	Chapati & Naan (indisches Fladenbrot)	Knäckebrötchen (nicht Vollkorn)	Fertige Weißmehlprodukte
Vollkornschtrot- oder Kleiebrot	Vollweizen- oder Vollroggenbrot	Croutons	Müsli mit Zuckerzusatz



Gemüse vor allem im Frischezustand, soll ca. 25-30% jeder Mahlzeit ausmachen. Sie können auf abwechslungsreiche Arten zubereitet werden: gedämpft, gekocht, gebacken oder (mit etwas Sesam- oder Maisöl) sautiert. Auch Salat oder sauer Eingelegtes (nicht in Essig!) zählt dazu.

Zum regelmäßigen Gebrauch	Zum gelegentlichen Gebrauch	Zu vermeiden	Möglichst weglassen
Karotten (roh), Petersilie, Dill	Karotten (gekocht), Sellerie	Kartoffeln, Pellkartoffeln	Bratkartoffeln
Brokkoli, Blumenkohl	Kohlrabi und Kohlrabikraut	Süßkartoffeln, Tarokartoffeln	Kartoffelpüree
Weißkohl, Grünkohl, Rosenkohl	Rotkraut	Salzkartoffeln, Batate	Backkartoffeln
Wirsing, Chinakohl, Bok Choy	Rote Beete	Grüne und Rote Paprika	Neue Kartoffeln
Möhrenkraut, Senfkraut, Avocado	Eisbergsalat, Römischer Kopfsalat	Spinat	Pommes Frites
Rettichblätter, Rettichkraut	Bärlauch, Estragon, Basilikum	Grüner Mangold	Roter Mangold
Steckrübenblätter, Löwenzahnblätter	Wasserkastanien	Schwarzrüben	Paradiesfeigen
Lauch, Schnittlauch, Zwiebeln	Auberginen,	Fenchel	Sauerampfer
Pastinaken, Chicoree, Blattsalat	Diverse Pilze, Shiitake-Pilze	Farnarten	
Weißer- und roter Rettich,	Maiskolben	Zuckermais, Gemüsemais	
Steckrüben, Weiße Rüben, Gurken	Sommerkürbis	Die verschiedenen Kürbisarten	
Löwenzahnwurzel, Lotoswurzel	Zucchini	Tomaten	
Bocksbartwurzeln, Klettenwurzeln	Winterendivide	Spargel	
Brunnenkresse, Alfalfa-Sprossen	Knoblauch		
Bambussprossen, Bohnensprossen	Artischocken		

FrISCHE und getrocknete Früchte

Zum regelmäßigen Gebrauch	Zum gelegentlichen Gebrauch	Zu vermeiden	Möglichst weglassen
Himbeeren, Erdbeeren	Pfirsiche, Aprikosen	Bananen (normal), Ananas	Bananen (reif)
Preiselbeeren, Johannisbeeren	Grapefruit	Orangen, Limonen	Litchi
Brombeeren, Heidelbeeren	Zitronen	Kokosnüsse, Papaya	Kaktusfeige
Goji-Beeren, Blaubeeren	Äpfel	Feigen, Passionsfrucht	Maracuja
Kirschen, Sauerkirschen	Kiwi-Frucht (grün)	Kiwi-Frucht (gold)	Karambole
Pflaumen, Birnen	Mandarinen	Mango, Feijoa	Physalis
Granatapfel	Trauben	Pampelmusen, Kumquat	Guaven
getrocknete Äpfel und Aprikosen	Galiamelonen	Honigmelonen, Wassermelonen	Datteln



Bohnen und Bohnenprodukte

Zum regelmäßigen Gebrauch	Zum gelegentlichen Gebrauch	Zu vermeiden	Möglichst weglassen
Azuki Bohnen	Bohnensprossen, Butterbohnen	Gelbe Sojabohnen	Saubohnen (gekocht)
Kichererbsen	schwarze, weiße und rote Bohnen	Gemüsemais	Schwarze Sojabohnen
Grüne oder braune Linsen	große Bohnen, Kidney-Bohnen		
Miso (div. fermentierte Getreidesorten)	Gemüsebohnen, gelbe Wachsbohnen		
Natto (fermentierte Sojabohnen)	Lima- und Pintobohnen, Grüne Erbsen		
Tamari (Sojasoße)	Ganze getrocknete Erbsen, Wintererbsen		
Tempeh	Rote und gelbe Linsen		
	Tofu (Sojabohnenkäse), Weißes Miso (Reis)		

Frischer Fisch und Meeresfrüchte

Zum regelmäßigen Gebrauch	Zum gelegentlichen Gebrauch	Zu vermeiden	Möglichst weglassen
Flunder, Seeszunge	Karpfen, Kabeljau,	Schwertfisch	Muscheln
Schellfisch, Stint	Makrelen, Dorade, Roter Schnapper	Thunfisch	Austern
Heilbutt, Zander	Brauner Zuckerbarsch, Wolfsbarsch	Aale, Seeteufel	Krabben
Hering, Rotbarsch	Pazifischer Lachs	Atlantischer Lachs	Languste
Forelle, Heilbutt (weiß)	Saiblinge, Hecht, Steinbeißer	Blaubarsch, Heilbutt (schwarz)	Taschenkrebse
Sardinen, Sardellen, Sprotten	Barramundi, Hamachi	Weitere Fischarten mit rotem Fleisch	
Matjes, King-Fisch	Hummer, Garnelen	Weitere Fischarten mit blauer Haut	

Meeresgemüse & Algen (zum Teil auch als Würzmittel)

Zum regelmäßigen Gebrauch	Zum gelegentlichen Gebrauch	Zu vermeiden	Möglichst weglassen
Arame, Wakame	Rotalgen, Kelp	Chlorella	Afa-Algen
Kombu,	Irish-Moos	Hijiki	
Nori	Agar-Agar	Purpurtange	
Fingertang	Spirulina	Eucheuma	



Salzige Knabbereien

Zum regelmäßigen Gebrauch	Zum gelegentlichen Gebrauch	Zu vermeiden	Möglichst weglassen
Kürbiskerne (ohne Schale)	Erdnüsse	Pekannüsse	Kartoffelchips
Sesamsaat, Leinsamen	Haselnüsse	Cashew-Nüsse	Kartoffelstärke
Mandeln	Selbstgemachtes Popcorn	Paranüsse	Maisstärke
Walnüsse	Geröstete Getreide und Bohnen	Pistazien	
Sonnenblumenkerne	Reiskuchen (Mochi), Reiswaffeln	Brazil-Nüsse	

Süßes und Snacks

Zum regelmäßigen Gebrauch	Zum gelegentlichen Gebrauch	Zu vermeiden	Möglichst weglassen
Amasake	einheimische Trockenfrüchte	tropische Trockenfrüchte	Zucker (raffiniert – Saccharose)
Reismalz	Rosinen, Sultaninen	Honig, Fructose	Brauner Zucker, Kandis
Gerstenmalz	Stevia	Ahornsirup	Traubenzucker, Rohzucker
Ess-Kastanien	Yinnie (Reissirup)	Birnensirup	Alle Arten von Süßstoffen
	Mirin (süßer Kochwein aus Reis)	Müsliriegel	Maltoze (Malzzucker)
		Fruchtaufstrich	Maltodextrin (KH-Konzentrat)
		Apfelsaftdicksaft	Konfitüre, Fruchtgummi
		Bitterschokolade (>70% Kakaoanteil)	Schokoriegel, Milkschokolade

Öle zum Kochen und Braten. Bitte beachten: Alle empfohlene Öle sollen kaltgepresst und unraffiniert sein.

Zum regelmäßigen Gebrauch	Zum gelegentlichen Gebrauch	Zu vermeiden	Möglichst weglassen
Maisöl	Sonnenblumenöl	Butter, Margarine oder Backfette	Raffinierte, behandelte Öle
Sesamöl (hell und dunkel; geröstet)	Erdnussöl	Schweineschmalz, div. tierische Fette	Sojamargarine
Olivenöl (nicht hoch erhitzen)	Distelöl		
Traubenkernöl	Sojaöl		



Nahrungsergänzungen, Suppen und Gewürze

Suppen sollten ca. 5% der tägliche Nahrungsmenge ausmachen. Ein bis zwei Schalen Miso-oder Suppe oder Tamari Bouillon

Zum regelmäßigen Gebrauch	Zum gelegentlichen Gebrauch	Zu vermeiden	Möglichst weglassen
Nahrungsergänzungen	Ginseng, Koriander, Safran	Graues Meersalz, Kräutersalz	Chemisch aufbereitete Gewürze
Div. Miso Sorten (Hatcho, Mugi u.a.)	Mirin (Süßer Kochwein aus Reis)	Apfelweinessig, Weinessig	Tafelsalz, jodiertes Salz
Sojasoße (Tamari, Shoyu u.a.)	Essig aus Vollreis, Ume-Essig	Handelsübliche Sojasoße	Mayonnaise
Unraffiniertes Meersalz (kein extra Jod)	Cumin (Kreuzkümmel), Minze	Scharfe Gewürze	Bier (zum „Ablöschen“)
Gomasio-Sesamsalz, Kelp-Sesamsalz	Senf, scharf und mittelscharf	Senf süß, mit Zucker konserviert	Kondensmilch, gesüßt
Meerrettich, natürlicher Senf	Rosmarin, Oregano, Estragon	Tomatensauce (selbst gemacht)	Ketchup, mit Zucker konserviert
Ingwer, geriebener Rettich, Schalotten	Zimt, Muskat, Vanille, Kardamom	Meisten Pfeffersorten, Kurkuma	
Sauerkraut, div. eingelegtes Gemüse	gemahlene edelsüße Paprika	Curry, Chili, Nelke, Piment	
Umeboshi-Pflaumen oder Paste	Lorber, Majoran, Thymian, Fenchel	Essiggurken, m. Zucker konserviert	
Tekka (Pulver aus gerösteten Algen)	Kuzu (Verdickungsmittel für Saucen)		

Tierische- und Milchprodukte

Zum gelegentlichen Verzehr geeignet	Zu vermeiden	Möglichst weglassen
Fettarme Milch	Vollmilch, Buttermilch, Sahne	Ungekochte Frischmilch, Käse aus Kuhmilch
Fettarmer Naturjoghurt, Kefir	Fruchtjoghurt, Quark, Butter	Sauerrahm, Schlagrahm, andere Milchprodukte
Hartkäse aus Schafs oder Ziegenmilch	Yakult (und andere probiotische Milchgetränke)	Schweinefleisch, Speck, Schinken, Leberkäse
Pute, Ente, Huhn, Eier aller Art	Kalb, Rind- und Lammfleisch, Wild	Pökel- und Räucherfleisch, Wurst, Salami

Der Gesundheit abträgliche Nahrungsmittel sollen möglichst ganz ausgeklammert oder stark eingeschränkt werden.

Denaturierte Produkte	Künstliche Vitamine, Mineralzusätze & OTC Mittel
Fertignahrung, Konserven (Konservierungsstoffe), Fertigsaucen	synthetisch hergestellte Produkte wie z.B.: Vitamin C, E, H (Biotin)
„angereicherte“ Tiefkühlprodukte, chemisch aufbereitete Produkte	B-Komplex, B1, B2, B6, B12, Folsäure, Pantothenäure, Niazin, Kalzium,
Weißmehl, polierter (weißer) Reis, pasteurisierte Nahrungsmittel	Nicotinamid, Eisen, Zink, Selenium, Cholin, Inosit, Dolomit, Kräutertabletten,
gespritzte Nahrungsmittel, „naturidentische“ Ersatzstoffe,	Kleietabletten, Ginseng- und Papayatabletten, Bierhefe, Pollen,
Emulgatoren, Stabilisatoren, künstliche Farb- und Aromastoffe u.a.	Knochenmehl, Knochenmark, Trockenleberpräparate, Schlankheitspillen u.a.



Getränke (Wasser und andere „Kaltgetränke“ nicht gekühlt, sondern Zimmertemperatur / Tee warm, nicht heiß)

Zum regelmäßigen Gebrauch	Zum gelegentlichen Gebrauch	Zu vermeiden	Möglichst weglassen
natürliches, mineralhaltiges Quellwasser	Brunnenwasser	Tafelwasser, Leitungswasser	Kaltgetränke mit Aromastoffen
Bancha-Tee, Kukitcha-Tee	Sojamilch, diverse Nussmilchsorten	Kaffee, entkoffeiniert ohne Zucker	„tropische“ Fruchtsäfte
Gersten-Tee, Reis-Tee (geröstet)	Grüner, Gersten- und Pfefferminz Tee	aromatisierte Kräutertees, Schwarztee	Fruchtnektare (mit Fruchtfleisch)
Weißer Tee, Mu-Tee	Fruchtsäfte (aus gemäßigttem Klima)	Fruchtsäfte (ungesüßt, frisch gepresst)	Cola und diverse Limonaden
Löwenzahntee	Gemüsesäfte (außer Rote-Bete, Karotten)	Grapefruit- und Orangensaft	Isotonische „Sport“- Getränke
Reismilch, Hafermilch, Mandelmilch	Apfelschorle (1:3, ohne Kohlensäure)	Apfelschorle (1:1, mit Kohlensäure)	Red Bull u.a. Energy-Getränke
Getreidekaffee, Janoh-Kaffe	alkoholfreies Bio-Bier (natürlich vergoren)	Bio-Bier (< 1% Alkohol)	Handelsübliche Biere
Amasake-Getränk	Bio-Sake, Apfelwein, Rotwein (trocken)	meisten Weinsorten	Alkohol, Spirituosen, Likör

Wasserqualität – Information In der Mineralwasser- und Tafelwasserverordnung sind die Anforderungen an die jeweilige Wasserart festgelegt.

Natürliches Mineralwasser	Ursprung in einem unterirdischen, vor Verunreinigungen geschützten Wasservorkommen. Gewinnung aus 1 oder mehr künstlichen oder natürlichen Quelle. Ursprüngliche Reinheit muss gewährleistet sein (Mineralstoffgehalt, Spurenelemente). Konstanz der Zusammensetzung, Temperatur und anderer wesentliche Merkmale im natürlichen Rahmen. Ernährungsphysiologischer Wert anderer Bestandteile /Krankheitserregerfrei. Überprüfung ernährungsphysiologischer Gesichtspunkte durch wissenschaftliche Verfahren (bei <1000mg gelöster Mineralstoffe oder <250mg freiem Kohlendioxid pro Liter). Abfüllung am Quellort in vorgesehene Behältnisse und Verschuß / Amtliche Anerkennung
Quellwasser	Gewinnung aus unterirdischen Wasservorkommen. Abfüllung am Quellort in vorgesehene Behältnisse und Verschuß. Keine amtliche Anerkennung. Amtliche Vorgabe für Grenzwerte der chemischen Inhaltsstoffe (Chrom, Cadmium etc). Klare Etikettenbeschriftung zur Vermeidung einer Verwechslung mit Mineralwasser
Tafelwasser	Künstliches, mineralhaltiges Wasser, das durch Weiterbehandlung von Trink- oder Quellwasser bereitet wird. Zulassung von Zusatzstoffen (Calcium-, Magnesium-, Natrium- und Natriumhydrogencarbonat, Calcium- und Natriumchlorid, Kohlendioxid, Sole, Meerwasser. Klare Etikettenbeschriftung zur Vermeidung einer Verwechslung mit Mineralwasser oder Quellwasser

Auf dem Etikett des Wassers sind folgende Angaben vorgeschrieben: Name, Anschrift des Abfüllers, Name und Ort der Quelle, Füllmenge, Mindesthaltbarkeitsdatum, Verkehrsbezeichnung, Angabe der Zusammensetzung entsprechend der amtlich anerkannten Analyse inkl. Datum und Deklaration der wesentlichen Bestandteile z.B. : „natriumarm“, „enteisent“, „entschwefelt“, „Kohlensäure ganz/teilweise entzogen“ oder „fluoridhaltig“, sobald > 1,5mg Fluor/l