

Nahrungsmittel mit Reaktion:32

GEMÜSE					STÄRKE				
	1	2	3	4		1	2	3	4
Artischocke					GETREIDE; GLUTENHALTIG				
Aubergine					Dinkel				
Bleichsellerie					Gerste				
Blumenkohl					Gluten				
Brokkoli					Hafer				
Chili Cayenne					Kamut				
Chinakohl					Roggen				
Grünkohl					Weizen				
Gurke					GETREIDEALTERNATIVEN UND STÄRKEHALTIGES				
Karotte					Amaranth				
Kartoffel					Buchweizen				
Kohlrabi					Carob				
Kürbis					Esskastanie				
Lauch					Fonio				
Mangold					Hirse				
Olive					Lupine				
Paprikaschote					Mais				
Pastinake					Maniok				
Radieschen					Pfeilwurz				
Rosenkohl					Quinoa				
Rote Beete					Reis				
Rotkohl					Süßkartoffel				
Sellerie					Tapioka				
Spargel					Teff				
Spinat					Topinambur				
Steckrübe					FISCHE UND MEERESFRÜCHTE				
Tomate					FISCHE				
Weißkohl					Anchovis				
Wirsing					Dorade				
Zucchini					Forelle				
Zwiebel					Hai				
HÜLSENFRÜCHTE					Heilbutt				
Bohne dicke					Hering				
Bohne grüne					Kabeljau				
Erbse grüne					Karpfen				
Kichererbse					Lachs				
Linse					Makrele				
Mungo-Bohne					Rotbarsch				
Sojabohne					Sardine				
FLEISCH					Schellfisch				
SCHLACHTFLEISCH					Scholle				
Kalbfleisch					Schwertfisch				
Lamm					Seehecht				
Rind					Seelachs				
Schweinefleisch*					Seezunge				
Ziegenfleisch					Thunfisch				
GEFLÜGEL					Zander				
Ente					WEICHTIERE				
Gans					Tintenfisch				
Huhn					SCHALENTIERE				
Straussenfleisch					Krebsfleisch				
Truthahn/Pute					EI				
Wachtel					Gänse-Ei				
WILD					Hühnerei				
Hase					Wachtelei				
Hirsch					SÜBMITTEL				
Kaninchen					Honig - Mischung*				
Reh					Rohrzucker*				
Wildschwein									

*sollten aus ernährungstherapeutischer Sicht nur eingeschränkt genossen werden
1= schwach; 2 = gemäßigt; 3 = stark; 4 = sehr stark

Nahrungsmittel mit Reaktion:32

OBST UND FRÜCHTE	1	2	3	4
FRISCHES OBST				
Ananas				
Apfel				
Aprikose				
Banane				
Birne				
Erdbeere				
Feige				
Kirsche				
Kiwi	1			
Litschi				
Mango				
Mirabelle				
Nektarine				
Orange				
Papaya	2			
Pfirsich				
Pflaume				
Traube/Rosine				
Wassermelone				
Zitrone				
TROCKENOBST				
Dattel				
ÖLHALTIGE FRÜCHTE				
Avokado				
NÜSSE UND SAMEN	1	2	3	4
Cashewkern				
Erdnuss*				
Haselnuss				
Kakaobohne*				
Kokosnuss				
Kürbiskerne				
Leinsamen				
Macadamia-Nuss	1			
Mandel	3	4		
Mohn				
Paranuss				
Pinienkerne				
Pistazie				
Sesam				
Sonnenblumenkerne	2			
Walnuss				
MILCHPRODUKTE	1	2	3	4
KUHMILCH UND -PRODUKTE				
Hellim*	1			
Kefir*	3	4		
Kuhmilch*	3	4		
Labkäse* (Kuh)	3	4		
Milch gekocht*	3	4		
Rikotta*	2			
Sauermilchprodukte*	2			
MILCH UND -PRODUKTE ANDERER TIERE				
Kamelmilch	2			
Schafsmilch, -käse	3	4		
Stutenmilch				
Ziegenmilch, -käse	2			
LEBENSMITTELZUSÄTZE	1	2	3	4
DICKUNGSMITTEL				
Guarkernmehl (E412)				

GEWÜRZE UND KRÄUTER	1	2	3	4
Basilikum				
Knoblauch				
Meerrettich				
Muskatnuss				
Oregano				
Paprika, Gewürz				
Petersilie				
Pfeffer, schwarz				
Rosmarin				
Schnittlauch				
Senfkorn		1		
Thymian				
Vanille				
Zimt				
SALATE	1	2	3	4
Chicorée				
Eisbergsalat				
Endivie				
Feldsalat				
Kopfsalat				
Lollo Rosso				
Radicchio				
Römischer Salat				
Rucola				
TEES, KAFFEE UND TANNIN	1	2	3	4
Pfefferminztee				
PILZE	1	2	3	4
Champignon	1			
HEFE	1	2	3	4
Bäcker-/ Bierhefe*				

*sollten aus ernährungstherapeutischer Sicht nur eingeschränkt genossen werden
1= schwach; 2 = gemäßigt; 3 = stark; 4 = sehr stark