

Frutta

Top

Avocado
Olive
More
Lamponi
Mirtilli
Fragole

Flop

Banane
Mele
Pere
Prugne
Melone
Arance
Kiwi
Pesca
Albicocche
Uva
Melograno
Ananas
Mango
Fichi
Datteri
Frutta secca

Oli e grassi

Top

Olio di cocco
Crema di cocco
Olio MCT
Olio d'oliva
Burro di malga
Olio di avocado
Olio di canapa
Olio di mandorle
Olio di lino
Crema di mandorle
Crema di nocciole
Burro di arachidi
Burro di cacao

Flop

Olio di girasole
Olio di arachidi
Olio di mais
Olio di cartamo
Olio di soia
Margarina
Olio di semi d'uva

Verdure

Top

Spinaci
Zucchine
Insalata
Cetriolo
Fagiolini
Asparagi
Funghi
Cavolfiore
Cavolo cappuccio
Cavoletti di Bruxelles
Cavolo riccio
Cavolo cinese
Cavolo a punta
Cavolo verza
Broccoli
Sedano
Ravanello
Carciofo
Pomodori
Rabarbaro
Peperoni
Erbe

Flop

Carote
Barbabietola
Zucca
Piselli
Legumi

Bevande

Top

Acqua
Tè non zuccherato
Matcha
Caffè
Cacao (senza zucchero)
Gin*
Vodka*

Flop

Bevande analcoliche
Succhi di frutta
Birra
Vino
Longdrinks
Cocktail

Frutta a guscio e semi

Top

Mandorle
Noci del Brasile
Cocco
Noci
Pecan
Nocciole
Semi di canapa
Semi di chia
Semi di lino
Anacardi*



Latte e sostituti del latte, prodotti lattiero-caseari

Top

Latte di mandorla (non zuccherato)
Latte di cocco
Crema di cocco
Panna
Panna acida
Yogurt greco
Formaggio
Formaggio quark
Yogurt di soia (non zuccherato)

Flop

Latte (con molto lattosio)
Yogurt alla frutta
Yogurt magro
Formaggio quark magro

Carne, pesce e sostituto della carne

Top

Carne
Pesce
Frutti di mare
Fratraglie
Uova
Tofu
Tempeh