

Obst

Top

Avocado
Oliven
Brombeeren
Himbeeren
Heidelbeeren
Erdbeeren

Flop

Bananen
Äpfel
Birnen
Pflaumen
Melone
Orangen
Kiwi
Pfirsich
Aprikosen
Weintrauben
Granatapfel
Ananas
Mango
Feigen
Datteln
Trockenfrüchte

Öle & Fett

Top

Kokosöl
Kokosmus
MCT-Öl
Olivenöl
(Weide-)Butter
Avocadoöl
Hanföl
Mandelöl
Leinöl
Mandelmus
Haselnussmus
Erdnussbutter*
Kakaobutter

Flop

Sonnenblumenöl
Erdnussöl
Maiskeimöl
Distelöl
Sojaöl
Margarine
Traubenkernöl

Gemüse

Top

Spinat
Zucchini
Blattsalate
Gurke
grüne Bohnen
Spargel
Pilze
Blumenkohl
Weisskohl
Rosenkohl
Grünkohl
Chinakohl
Spitzkohl
Wirsing
Brokkoli
Sellerie
Radieschen
Artischocke
Tomaten
Rhabarber
Paprika*
Kräuter

Flop

Karotten
Rote Bete
Kürbis
Erbsen
Hülsenfrüchte

Getränke

Top

Wasser
ungesüßter Tee
Matcha
Kaffee
Kakao (ohne Zucker)
Gin*
Wodka*

Flop

Softdrinks
Fruchtsäfte und -
schorlen
Bier
Wein
Longdrinks
Cocktails

Nüsse & Samen

Top

Mandeln
Paranüsse
Kokosnuss
Walnüsse
Pecannüsse
Haselnüsse
Hanfsamen
Chia-Samen
Leinsamen
Cashews*



Milch- & Milchersatz, Milchprodukte

Top

Mandelmilch (ungesüsst)
Kokosmilch
Kokoscreme
Schlagsahne
Sauerrahm
Griechischer Joghurt
Käse
Quark (Vollfett)
Sojajoghurt (ungesüsst)

Flop

Milch (viel Laktose)
Fruchtjoghurt
fettarmer Joghurt
Magerquark

Fleisch, Fisch & Fleischersatz

Top

Fleisch
Fisch
Meeresfrüchte
Innereien
Eier
Tofu
Tempeh