

| Nahrungsmittel                    | Ampel | Anmerkung  | Art             |
|-----------------------------------|-------|--|-----------------|
| Agar Agar                         |       |  | Sonstige        |
| Algen                             |       |  | Sonstige        |
| Alpkäse (alt) / Bergkäse          |       | aus Bio-Kuhmilch   | Milchprodukte   |
| Artischocken                      |       | max. 150 g   | Gemüse          |
| Auberginen                        |       | max. 150 g   | Gemüse          |
| Austernpilz                       |       | auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas | Pilze           |
| Avocado                           |       | unbegrenzt   | Obst            |
| Avocado-Öl                        |       |  | Öl/Fett         |
| Bachforelle                       |       |  | Fisch           |
| Bambussprossen                    |       | max. 150 g   | Gemüse          |
| Bataviasalat                      |       |  | Salate          |
| Bio-Eier                          |       |  | Eier            |
| Blumenkohl                        |       |  | Gemüse          |
| Braunhirse (wild)                 |       |  | Mehl/Getreide   |
| Brokkoli                          |       |  | Gemüse          |
| Brombeeren                        |       | bis 14 Uhr, max. 50 g  | Beeren          |
| Brunnenkresse                     |       |  | Salate          |
| Buchweizennudeln                  |       |  | Mehl/Getreide   |
| Champignons                       |       | auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas | Pilze           |
| Chicoree                          |       |  | Gemüse          |
| Chinakohl                         |       |  | Salate          |
| Couscous (Buchweizen)             |       |  | Mehl/Getreide   |
| Couscous (Hirse)                  |       |  | Mehl/Getreide   |
| Dinkelgras                        |       |  | Sonstige        |
| Eichblattsalat                    |       |  | Salate          |
| Eisbergsalat                      |       |  | Salate          |
| Endivien                          |       |  | Salate          |
| Erdmandelflocken (Chuffas Nüssli) |       |  | Sonstige        |
| Feldsalat                         |       |  | Salate          |
| Fenchel                           |       |  | Gewürze/Kräuter |
| Galactose                         |       | 25 g   | Zucker/Süßstoff |
| Galgant                           |       |  | Gewürze/Kräuter |
| Ghee-Butter                       |       | zum Anbraten   | Öl/Fett         |
| Grapefruit                        |       | bis 14 Uhr, max. 50 g  | Obst            |
| grüne Bohnen                      |       | bei Darmbeschwerden nur sehr lange gekocht   | Gemüse          |
| Gurken                            |       |  | Gemüse          |
| Hafergras                         |       |  | Sonstige        |
| Hafermilch                        |       |  | Getränke        |
| Hanföl                            |       |  | Öl/Fett         |
| Hanfsamen                         |       | geschält   | Mehl/Getreide   |
| Heidelbeeren                      |       | bis 14 Uhr, max. 50 g  | Beeren          |
| Heilbutt                          |       |  | Fisch           |
| Hering                            |       |  | Fisch           |
| Himbeeren (rot/gelb)              |       | bis 14 Uhr, max. 50 g  | Beeren          |
| Ingwer                            |       |  | Gewürze/Kräuter |
| Joghurt (Ziege, Schaf)            |       |  | Milchprodukte   |
| Johannisbeeren (rot/weiß/schwarz) |       | bis 14 Uhr, max. 50 g  | Beeren          |
| Kabeljau                          |       |  | Fisch           |
| Kaffee, Espresso                  |       | wenn süß, dann mit Galactose, keine Kuhmilch   | Getränke        |
| Kakaopulver                       |       | reine Kakao-Bohne  | Getränke        |
| Kapstachelbeeren (getrocknet)     |       |  | Obst            |
| Knoblauch                         |       |  | Gewürze/Kräuter |
| Kohlarten, alle                   |       |  | Gemüse          |
| Kohlrabi                          |       |  | Gemüse          |
| Kokosmehl                         |       |  | Mehl/Getreide   |
| Kokosmilch (ohne Zucker)          |       | zum Kochen   | Sonstiges       |
| Kokosnuss                         |       | bis 14 Uhr, max. 100 g   | Obst            |
| Kokosnusswasser (Dr. Martin's)    |       | 1 Glas/Tag   | Getränke        |
| Kokosöl/Kokosfett                 |       | zum Anbraten   | Öl/Fett         |
| Kopfsalat                         |       |  | Salate          |
| Kräutertee                        |       |  | Getränke        |
| Lamm (Bioqualität)                |       |  | Fleisch         |
| Lauch                             |       |  | Gemüse          |
| Leinöl                            |       |  | Öl/Fett         |
| Leinsamen                         |       | geschält   | Mehl/Getreide   |
| Leinsamenöl                       |       |  | Öl/Fett         |

| Nahrungsmittel                                     | Ampel | Anmerkung  | Art             |
|--|-------|--|-----------------|
| Linzen   |       | bei Darmbeschwerden nur sehr lange gekocht   | Hülsenfrüchte   |
| Lollo Rosso  |       |  | Salate          |
| Löwenzahn  |       |  | Salate          |
| Macadamia-Nussöl                                   |       |  | Öl/Fett         |
| Macadamianüsse                                     |       |  | Nüsse           |
| Makrele  |       |  | Fisch           |
| Mandelmilch  |       |  | Milchprodukte   |
| Mandeln Bioqualität                                |       |  | Nüsse           |
| Mandelöl   |       |  | Öl/Fett         |
| Mangold  |       |  | Gemüse          |
| Mannose  |       | 12 g/Tag   | Zucker/Süßstoff |
| Marmelade (selbstgemacht mit Agar Agar, Galactose) |       | bis 20 g   | Brotbelag       |
| Maulbeeren (getrocknet)                            |       |  | Obst            |
| Meerrettich (frisch)                               |       |  | Gewürze/Kräuter |
| Milch (Schaf, Ziege)                               |       | max. 100 g   | Getränke        |
| Mohn   |       |  | Mehl/Getreide   |
| Morcheln   |       | auf Herkunft achten, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas                                   | Pilze           |
| Oliven   |       |  | Obst            |
| Olivenöl   |       |  | Öl/Fett         |
| Papaya   |       | bis 14 Uhr, max. 50 g  | Obst            |
| Papaya (getrocknet)                                |       |  | Obst            |
| Paprika  |       | bei Darmbeschwerden nur gekocht  | Gemüse          |
| Paranüsse  |       |  | Nüsse           |
| Pfifferlinge                                       |       | auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas | Pilze           |
| Pistazien (bio)                                    |       |  | Nüsse           |
| Portulak   |       |  | Salate          |
| Postelein  |       |  | Salate          |
| Preiselbeeren frisch                               |       | bis 14 Uhr, max. 50 g  | Beeren          |
| Quark (Ziege, Schaf)                               |       | max. 100 g   | Milchprodukte   |
| Radicchio  |       |  | Salate          |
| Radieschen   |       |  | Gemüse          |
| Rapsöl   |       |  | Öl/Fett         |
| Reishi (Ganoderma lucidum)                         |       | auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas | Pilze           |
| Rettich  |       |  | Gemüse          |
| Rhabarber  |       | bis 14 Uhr, max. 50 g (wegen Harnsäure)  | Obst            |
| Ribose   |       | 12 g   | Zucker/Süßstoff |
| Röhrling   |       | auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas | Pilze           |
| Römischer Salat                                    |       |  | Salate          |
| Rotbarsch  |       |  | Fisch           |
| Rucola   |       |  | Salate          |
| Rucola-Sprossen                                    |       |  | Salate          |
| Saibling   |       |  | Fisch           |
| Sanddorn   |       | als Gewürz, max. 5 g   | Beeren          |
| Sardine  |       | frisch oder in eigenem Sud, nicht mit Öl   | Fisch           |
| Sauerampfer  |       |  | Salate          |
| Sauerkraut   |       |  | Gemüse          |
| Schafskäse   |       |  | Milchprodukte   |
| Schellfisch  |       |  | Fisch           |
| Scholle  |       |  | Fisch           |
| Schwarzer Reis                                     |       |  | Reis            |
| Schwertfisch                                       |       |  | Fisch           |
| Seezunge   |       |  | Fisch           |
| Sellerie   |       |  | Gemüse          |
| Senfpulver   |       |  | Gewürze/Kräuter |
| Sesamöl  |       |  | Öl/Fett         |
| Sesamsamen   |       | nicht geschält   | Mehl/Getreide   |
| Sojasprossen                                       |       |  | Salate          |
| Spargel  |       | bis 14 Uhr (wegen Harnsäure)   | Gemüse          |
| Spinat   |       |  | Gemüse          |
| Stachelbeeren                                      |       | bis 14 Uhr, max. 50 g  | Beeren          |
| Steinpilze   |       | auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas | Pilze           |
| Stockschwämmchen                                   |       | auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas | Pilze           |
| Tagatose   |       | 3 g pro Tag  | Zucker/Süßstoff |
| Tee (schwarz, grün, weiß)                          |       |  | Getränke        |

| Nahrungsmittel                       | Ampel | Anmerkung  | Art             |
|--------------------------------------|-------|--|-----------------|
| Thunfisch                            |       | frisch oder in eigenem Sud, nicht mit Öl   | Fisch           |
| Tomaten                              |       | bei Darmbeschwerden nur gekocht  | Gemüse          |
| Tomatenmark                          |       | ohne Zucker  | Gemüse          |
| Walnüsse                             |       |  | Nüsse           |
| Walnussöl                            |       |  | Öl/Fett         |
| Wasser                               |       |  | Getränke        |
| Weizengras                           |       |  | Sonstige        |
| Wild (Rücken und Filet, Bioqualität) |       |  | Fleisch         |
| Wildkräuter                          |       | unbegrenzt   | Gewürze/Kräuter |
| Wildlachs                            |       | nur der Wildlachs enthält viele Omega-3-Fettsäuren, normaler Lachs enthält zu viele Omega-6-Fettsäuren | Fisch           |
| Wirsing                              |       |  | Gemüse          |
| Xylose                               |       | 6 g/Tag  | Zucker/Süßstoff |
| Zander                               |       |  | Fisch           |
| Ziegenkäse                           |       |  | Milchprodukte   |
| Zimt                                 |       |  | Gewürze/Kräuter |
| Zitrone                              |       | bis 14 Uhr, max. 30 g  | Obst            |
| Zucchini                             |       |  | Gemüse          |
| Zuckerhut/Fleischkraut               |       |  | Salate          |
| Zwiebeln                             |       |  | Gemüse          |

| Nahrungsmittel                                  | Ampel | Anmerkung  | Art             |
|---|-------|--|-----------------|
| Amaranth  |       | bis 12 Uhr, max. 25 g  | Mehl/Getreide   |
| Ananas  |       | bis 14 Uhr, max. 40 g  | Obst            |
| Apfel   |       | nach den ersten 8 Wochen Glycoplan-Ernährung erlaubt, falls keine Allergien vorliegen, bis 12 Uhr, max. 25 g     | Obst            |
| Aprikosen                                       |       | bis 14 Uhr, max. 40 g  | Obst            |
| Arganöl   |       |  | Öl/Fett         |
| Aroniabereen                                    |       | bis 14 Uhr, max. 50 g  | Beeren          |
| Balsamico-Essig                                 |       | ohne Zucker  | Gewürze/Kräuter |
| Basmati (Vollkorn)                              |       | bis 12 Uhr   | Mehl/Getreide   |
| Biofleisch                                      |       | auf die Menge achten   | Fleisch         |
| Birne   |       | nach den ersten 8 Wochen Glycoplan-Ernährung erlaubt, falls keine Allergien vorliegen, bis 12 Uhr, max. 25 g     | Obst            |
| Brottrunk                                       |       | bis 12 Uhr, max. 1 Glas täglich  | Getränke        |
| Buchweizen                                      |       | bis 12 Uhr   | Mehl/Getreide   |
| Büffelfleisch                                   |       | auf die Menge achten   | Fleisch         |
| Butter  |       | nach den ersten 4 Wochen   | Öl/Fett         |
| Cranberry (getrocknet ohne Zucker)              |       | max. 10 g  | Beeren          |
| Cranberry-Saft/Muttersaft                       |       | max. 30 g  | Getränke        |
| Datteln   |       | 1 pro Tag vormittags   | Obst            |
| Dinkel (Bio-Qualität)                           |       | auf Sorte achten (Hildegard von Bingen)  | Mehl/Getreide   |
| Dinkelbrot                                      |       | bis 14 Uhr   | Mehl/Getreide   |
| Einkorn (Ur-Dinkel)                             |       | bis 40 g nach 8 Wochen   | Mehl/Getreide   |
| Emmermehl (Ur-Weizen)                           |       | bis 40 g nach 8 Wochen   | Mehl/Getreide   |
| Erdbeeren                                       |       | bis 14 Uhr, max. 50 g, bei Allergien nach Absprache  | Beeren          |
| Erythritol                                      |       | einmal in der Woche (z. B. als Zuckerersatz beim Backen)   | Zucker/Süßstoff |
| Essig   |       | ohne Zucker, ohne Geschmacksverstärker   | Gewürze/Kräuter |
| Esskastanien/Maronen                            |       | max. 10 g  | Nüsse           |
| Früchtetee                                      |       | in Maßen, kann zu Übersäuerung führen  | Getränke        |
| Fruchtsaft, frisch gepresst (Beere, Grapefruit) |       | bis 11 Uhr   | Getränke        |
| Gojibeeren (getrocknet)                         |       | max. 10 g  | Beeren          |
| Granatapfel                                     |       | max. 10 g  | Obst            |
| Guakermehl                                      |       |  | Mehl/Getreide   |
| Haferflocken (kernige)                          |       | max. 15 g  | Mehl/Getreide   |
| Hefe  |       |  | Sonstige        |
| Hefeflocken                                     |       |  | Gewürze/Kräuter |
| Hirse   |       | bis 12 Uhr   | Mehl/Getreide   |
| Holunderbeere                                   |       | max. 50 g  | Beeren          |
| Honigmelone                                     |       | bis 14 Uhr, max. 30 g  | Obst            |
| Inulin  |       | einmal in der Woche (z. B. als Zuckerersatz beim Backen), besser zu verstoffwechseln als Isomaltose/Isomaltulose | Zucker/Süßstoff |
| Isomaltulose/Isomaltose                         |       | einmal in der Woche (z. B. als Zuckerersatz beim Backen)   | Zucker/Süßstoff |
| Johannisbrotmehl                                |       |  | Mehl/Getreide   |
| Jostabeere                                      |       |  | Beeren          |
| Kamut   |       |  | Mehl/Getreide   |
| Karotten  |       | max. 40 g  | Gemüse          |
| Kartoffelmehl                                   |       |  | Mehl/Getreide   |
| Kartoffeln, rot                                 |       | bis 14 Uhr   | Gemüse          |
| Kastanienmehl                                   |       |  | Mehl/Getreide   |
| Kichererbsen                                    |       | bei Darmbeschwerden nur sehr lange gekocht, max. 50 g  | Hülsenfrüchte   |
| Kiwi  |       | je nach Allergie-Risiko, max. 40 g   | Obst            |
| Kokosblütenzucker                               |       | einmal in der Woche (z. B. als Zuckerersatz beim Backen)   | Zucker/Süßstoff |
| Kürbis  |       | max. 40 g  | Gemüse          |
| Kürbiskernöl                                    |       |  | Öl/Fett         |
| lactosefreie Kuhmilchprodukte                   |       | Quark, Joghurt   | Milchprodukte   |
| Limetten  |       | bis 14 Uhr, max. 30 g  | Obst            |
| Mais  |       | bis 12 Uhr   | Mehl/Getreide   |
| Maismehl  |       |  | Mehl/Getreide   |
| Maisnudeln                                      |       | max. 50 g  | Mehl/Getreide   |
| Mandarinen                                      |       | bis 14 Uhr, max. 30 g  | Obst            |
| Mandelmus                                       |       | max. 20 g  | Nüsse           |
| Mango   |       | max. 30 g  | Obst            |
| Mango getrocknet                                |       | in kleinen Mengen, da höherer Zuckeranteil als frisch  | Obst            |
| Mate-Tee  |       | auf Qualität achten  | Getränke        |
| Mu-Err  |       | auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas   | Pilze           |
| Orange  |       | nach den ersten 8 Wochen Glycoplan-Ernährung erlaubt, falls keine Allergien vorliegen, bis 14.00 Uhr             | Obst            |
| Passionsfrucht/Maracuja                         |       | max. 40 g  | Obst            |
| Pastinaken                                      |       | max. 30 g  | Gemüse          |

| Nahrungsmittel                                       | Ampel | Anmerkung  | Art             |
|--|-------|--|-----------------|
| Pfirsich   |       | bis 14 Uhr, max. 40 g  | Obst            |
| Pilzmischung (tiefgekühlt)                           |       | auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau  | Pilze           |
| Quinoa   |       | bis 12 Uhr   | Mehl/Getreide   |
| Quitte (verarbeitet) Mus, Gelee                      |       | bis 10 Uhr   | Obst            |
| Reginbrot reiner Roggen                              |       | bis 14 Uhr   |                 |
| Reismilch  |       |  | Getränke        |
| Rind (Rücken und Filet, Bioqualität)                 |       |  | Fleisch         |
| roter Reis   |       | bis 12 Uhr   | Mehl/Getreide   |
| Rotwein  |       | trocken, beste Qualität, max. 0,1 l  | Getränke        |
| Sahne  |       | nach den ersten 4 Wochen   | Öl/Fett         |
| Salami (Bio-Qualität)                                |       |  | Brotbelag       |
| Sanddornsaft   |       |  | Getränke        |
| Schokolade (ab 90 % Kakao-Anteil)                    |       |  | Sonstige        |
| Senf (Dijon ohne Zucker)                             |       |  | Gewürze/Kräuter |
| Shitake  |       | auf Herkunft achten, am Besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas | Pilze           |
| Sojaprodukte (fermentiert, Sprossen)                 |       | nur mäßig  | Sonstige        |
| Truthahn- und Hähnchenbrust (ohne Haut, Bioqualität) |       |  | Fleisch         |
| Waldstaudenkorn (Ur-Roggen)                          |       | bis 40 g nach 8 Wochen   | Mehl/Getreide   |
| Wasabi-Meerrettich                                   |       |  | Gewürze/Kräuter |
| Weißer Bohnen  |       | bei Darmbeschwerden nur sehr lange gekocht, max. 50 g  | Hülsenfrüchte   |
| Weißwein   |       |  | Getränke        |
| Wild (freilaufend)                                   |       |  | Fleisch         |
| Wildreis   |       | bis 12 Uhr   | Mehl/Getreide   |
| Xylit/Xylitol (Birkenzucker)                         |       | einmal in der Woche (z. B. als Zuckerersatz beim Backen), besser auf Xylose ausweichen                         | Zucker/Süßstoff |

| Nahrungsmittel   | Ampel | Anmerkung  | Art             |
|--|-------|--|-----------------|
| Apfelsaft  |       | Insulinspiegel steigt zu schnell an  | Getränke        |
| Bananen  |       | zu viel Kohlenhydrate  | Obst            |
| Bier   |       | zu viel Kohlenhydrate  | Getränke        |
| Cashewnüsse  |       | meistens belastet  | Nüsse           |
| Chips  |       |  | Sonstige        |
| Couscous (Weizen)  |       | belastet den Darm  | Mehl/Getreide   |
| Erdnüsse   |       | Allergie-Risiko  | Nüsse           |
| Erdnussöl  |       | zu viel Omega-6  | Öl/Fett         |
| Fastfood (Hamburger, Pommes frites, Fertigpizza, Döner etc.) |       |  | Processed Food  |
| Feigen   |       | zu viel Zucker   | Obst            |
| frisch gepresster Fruchtsaft (nach 14 h)                     |       |  | Getränke        |
| frittierte Speisen   |       |  | Processed Food  |
| Fruchtnektar   |       |  | Getränke        |
| Fruchtsaftkonzentrate  |       |  | Getränke        |
| Gerste   |       |  | Mehl/Getreide   |
| Gnocchi (Fertigprodukt)                                      |       |  | Processed Food  |
| Hafer  |       |  | Mehl/Getreide   |
| Hagebutte  |       | zu viel Zucker, nur als Tee  | Obst            |
| Hähnchenbrust mit Haut                                       |       |  | Fleisch         |
| Hähnchenschlegel   |       |  | Fleisch         |
| Haselnüsse   |       | Allergie-Risiko  | Nüsse           |
| Honig  |       |  | Zucker/Süßstoff |
| Joghurt (Kuh)  |       |  | Milchprodukte   |
| Kaki   |       |  | Obst            |
| Käse (Kuh)   |       |  | Milchprodukte   |
| Kaugummi   |       | Süßstoffe  | Sonstige        |
| Kirschen   |       | zu viel Omega-6  | Obst            |
| lactosefreie Kuhmilchprodukte                                |       |  | Milchprodukte   |
| Leberwurst   |       |  | Brotbelag       |
| Limonaden  |       |  | Getränke        |
| Litschi  |       | zu viel Zucker   | Obst            |
| Lupinenmehl  |       | zu hoher glykämischer Index  | Mehl/Getreide   |
| Malz   |       |  | Mehl/Getreide   |
| Margarine  |       | ungesunde Fette  | Öl/Fett         |
| Marmelade (fertig gekauft)                                   |       |  | Processed Food  |
| Milch (Kuh, laktosefrei)                                     |       |  | Getränke        |
| Milch (Kuh)  |       |  | Milchprodukte   |
| Mirabellen   |       |  | Obst            |
| Müsli  |       | Ausnahme: Spezial-Müsli (z. B. Thorsten Probest)                             | Mehl/Getreide   |
| Nudeln (Weizen)  |       |  | Mehl/Getreide   |
| Orangensaft  |       |  | Getränke        |
| Pizza  |       |  | Sonstige        |
| Quark (Kuh)  |       |  | Milchprodukte   |
| Reis   |       | Thai-Reis, weißer Reis, Milchreis, Basmatireis weiß, Sushi-Reis              | Mehl/Getreide   |
| Roggen   |       | stattdessen Ur-Roggen = Waldstaudenkorn                                      | Mehl/Getreide   |
| Salami (keine Bio-Qualität)                                  |       |  | Brotbelag       |
| Schinken   |       |  | Brotbelag       |
| Schokocreme  |       |  | Brotbelag       |
| Schokolade (weniger als 90 % Kakao, Vollmilch etc.)          |       |  | Sonstige        |
| Schweinefleisch  |       | Hormone, Antibiotika   | Fleisch         |
| Softdrinks (Cola, Limonade, Energiegetränke, Sportgetränke)  |       |  | Getränke        |
| Sojaprodukte (nicht fermentiert)                             |       | belasten den Darm  | Sonstige        |
| Spirituosen  |       |  | Getränke        |
| Stevia-Produkte  |       | nur in Absprache   | Zucker/Süßstoff |
| Sushi-Reis   |       |  | Reis            |
| Süßigkeiten  |       |  | Sonstige        |
| Süßkartoffeln  |       | zu hoher glykämischer Index  | Gemüse          |
| Süßstoff   |       | krebserregend  | Zucker/Süßstoff |
| Trauben  |       |  | Obst            |
| Wassermelone   |       | zu viel Zucker   | Obst            |
| Weintrauben  |       | zu viel Zucker   | Obst            |
| Weißer Zucker  |       |  | Zucker/Süßstoff |
| Weizen, Weizen-Produkte, Weißbrot                            |       |  | Mehl/Getreide   |
| Zucker, alternative Süßungsmittel                            |       | weißer Zucker, Birnendicksaft, Agavendicksaft, Rohrzucker, Honig, Ahornsirup | Zucker/Süßstoff |