

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
Aroniabeeren		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
Weißbohnen		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
Lupinmehl		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