

Name:
Geb.:
Grösse :

Proteine

Aal
Austern
Blauer Wittling (Dorchart)
BüchSENSardellen
Calamares
Calamares in Dose
Camembert
Camembert,mager 12%
Cheddar Käse
Chorizo
Dauerwurst
Dosenkaviar
Ei
Eierpudding
Eigelb
Eiweiß
Emmentaler Käse
Ente
Entenmuschel
Fasan
Fettarme Majonäse
Flußkrebse
Forelle
Frankfurter Würstchen
Frische Blutwurst
Frische Sardellen (Heringe mit höheren Fett)
Frische Würstchen
Frischer Boqueron (span.Heringe)
Frischer Kabeljau
Frischer Thunfisch
Frischkäse mit Geschmack
Frischkäse,gezuckert
Frischkäse,reduziert 0,2%
Froschschenkel
Früchtejoghurt
Gänsefleisch
Gänseleber (Foie-Gras)
Garnelen (Shrimps)
Gekochter Schinken
Geräucherter Schinken
Geriebener Parmesankäse

Proteine

Majonäse aus Olivenöl
Majonäse aus Sojaöl
Manchego Käse gereift
Manchego Käse halb gereift
Marinierter Thunfisch
Meerbrassen
Miesmuscheln
Miesmuscheln in der Dose
Milchpulver
Mortadella
Mozarella
Naturjoghurt
Naturjoghurt gezuckert
Ochsenfleisch (kastriertes
männl.Rind)
Oktopus
Ölsardinen
Pansen
Pizza (Schinken,Käse)
Putenfleisch
Quark
Räucherlachs
Rebhuhn
Rindfleisch
(sterilisiertes weibl. Rind)
Rochen
Rohmilchkäse (nicht über 40°)
Roquefortkäse/Schimmelkäse
Roquefortsoße
Rotbarben
Roter Drachenkopf
Rundkäse, Edamer
Sahne
Sandgarnelen (Shrimps mini)
Sardellen Boqueron in Essig
Sardinen (Fam.Heringe)
Sardinen,geräuchert
Saumagen
Saure Sahne
Schafskäse
Schafsmilch

Gervais Käse (spez.doppelrahm-frischkäse60%)

gesalzener Kabeljau

Goldbrasse

Gorgonzola

Gouda

Proteine

Gruyere

Hähnchen

Halbfette Milch ab 1,5%

Hammelfleisch

handelsübliche Mousse

Harzer Roller

Hase

Heilbutt

Herzmuschel in Dose

Hühnerfilet

Hühnerleber

Hummer

Hüttenkäse, reduziert 0,8%

Jacobs-/Pilgermuschel

Kalbsfilet (Jungrind bis 2Jahre, weibl.bis

1.Kalbung, Stier/Ochse bis 2Jahre)

Kalbskotelett

Kalbsleber

Kalbsnieren

Kalbsrippe

Kalbszunge

Kaninchen

Käse aus Burgos

Käse aus Burgos ohne Salz

Käse aus Gallizien

Käse aus Villalon

Käse in Portionen

Kefir

kleiner Thunfisch

kleiner Thunfisch in Öl

kleiner Thunfisch mariniert

Kondensmilch (Dosenmilch 4-10%)

Kronenhummer

Lammfleisch

Lammrippe

Lammsteak

Languste

Langustenschwanz

Leberkäse

Leberpastete

Schinkenspeck vom Schwein

Schmelzkäse

Schnecken

Schweinefleisch

Schweinefleisch, fett (Bauch)

Proteine

Schweinefleisch, mager Schnitzel

Schweinekotelett

Schweineleber

Schweinezunge

Schweinswürstchen in der Dose

Schwertfisch

Schwertmuschel

Schwimmkrabben

Seeaal

Seehecht

Seelachs, frisch

Seespinnne

Seeteufel

Seezunge

Sojamilch

Sosse Bechamel

Sosse Bolognese

Sosse Carbonara

Sosse Hollandaise

Speck, Bacon

Steinbutt

Stöckerfisch

Stockfisch

Suppenhuhn

Täubchen

Thunfisch in Öl

Tiefgefrorener Weissling

(Merlan,

Wittling)

Tintenfisch

Truthahn

Venusmuschel

Venusmuschel in Dose

Vollmilch 3,5% - 4,2%

Wachtel

Weißling (fettarme Wittling)

Weißwürste

Wiener Würstchen

Wildschwein

Wildschweinhirn

Wolfsbarsch

Lende im Pressack
Luftgetrockneter Schinken
Magerjoghurt
Magermilch unter 1,5%
Majonäse

zander
Zicklein
ziegenkäse
Ziegenmilch

Kohlenhydrate

Baguette
Basmatireis
Bisquit
Bitterschokolade über 70%
Bratkartoffeln/Rösti
Brot, Mischbrot (Rogenmisch,Graubrot)
Buchweizen
Ciabatta
Corn Flakes (Mais)
Croissant
Deutsche Nudeln, Eiernudeln
Dinkelmehl
Donuts
Dunkles Weizenbrot
Fadennudeln
Filinchen(Gebäck)
Frisches Soja
Gebäck, im heißen Fett gebacken
Gerste ungeschrotet
Getreideflocken mit Honig
Getrocknete Bohnen
Getrocknetes Soja
Grießbrei (Speise gemeint)
Grüne Bohnen in Dosen
Grüne Erbsen
Grüne Erbsen in Dosen
Grüne Frische Bohnen
halbbitterSchokolade ab 40% bis 70%
Hafer, ungeschrotet
Hafermehl
Hefe
Hirse/Cous-Cous
Italienische Nudeln, Pasta (Hartweizen)
Kakaopulver
Kartoffelchips

Kohlenhydrate

Mais
Maismehl
Milchbrötchen
Milchreis
Milchschokolade bis 40%
Mondamin
Müsli
Natur/Wildreis
Nusschokolade
Paniermehl
Polenta
Pommes Frites
Puffmais
Pumpernickel
Reismehl
Reisscheiben, ungesüsst
Roggen ungeschrotet
Roggenbrot
Roggenmehl
Salzkartoffel
Salzkekse
Sojamehl
Stärkemehl, Tapioca
Tiefgefrorene Erbsen
Toastbrot
Toastbrot dunkel
Toastbrot Weizen
Trockenerbsen
Ungesalzenes Brot
Ungesalzenes Toastbrot
Ungesalzenes Vollkornbrot
Ungesüßte Getreideflocken
Vollkornbrot
Vollkornkekse
Vollkornnudeln

Kartoffeln, gekocht ohne Salz
Kartoffelpüree mit Milch
Kekse
Kichererbsen
Kichererbsen in Dosen
Kidney Bohnen
Kidney Bohnen in Dosen
Knäckerbrot, dunkel
Laugengebäck
Leinsamen, geschrotet
Linsen
Linsen in Dosen
Magdalena
Maicena

Gemüse

Artischocken
Auberginen
Blumenkohl
Broccoli
Champignons frisch
Chicoree
Dosentomaten
Echter Reizker
Endiviensalat
Feldsalat
Fenchel, frisch
Frische kleine Gürkchen
Frischer Meerrettich
Gebratene Tomaten in Dosen
Gelber Paprika
Gemüsesuppe
Grüne Oliven
Grüner Paprika
kalte Gemüsesuppe
Kohl
Kohlrabi
Konservenspargel
Kopfsalat, Blattsalat
Kürbis
Lauch
Lauch in Dose
Mangold
Möhren
Möhren in Dosen
Möhrensaft

Vollkornreis
Vollkornweizenmehl
Vollkornzwieback
Vollweizenmehl
Weißbrot
Weiße Bohnen
Weiße Bohnen in Dosen
Weiße Schokolade
Weißer Reis
Weizengries
Weizenkeime
Weizenkleie
Weizenmehl
Zwieback

Gemüse

Paprika aus Padron
Paprikaschoten in Dosen
Pfifferlinge frisch
Pilze sonstige
Reife Tomaten
Rosenkohl
Rote Beete in Konserve
Rote Rüben
Roter Paprika
Roter Rettich
Rotkohl
Rotkohl in Konserven
Salatgurke
Schwarze Oliven
Schwarzwurzeln in Dosen
Sellerie
spanische Artischoke
Spargel weiss
Spinat
Steckzwiebel
Steinpilze
Tomatenpaprika
Tomatensaft
Weißer Rettich
Weißkohl
Wirsing
Zucchini
Zuckerrüben
Zwiebel
Zwiebelsuppe

Gewürze und Kräuter

Anis
Apfelessig
Balsamicoessig
Basilikum
Chili
Curry pulver
Dill, Kerbel
Gemahlener Pfeffer
Gewürznelken
Ingwer
Ketchup
Knoblauch
Kresse
Kümmel

Obst

Ananas
Äpfel
Apfelsine
Aprikose
Aprikosen in Konserven
Avocados
Banane
Birne
Brombeere
Chirimoya
Dunkle Trauben
Erdbeere
Frische Datteln
Frische Feigen
Frühfeigen
Getrocknete Aprikosen
Granatäpfel
Heidelbeeren
Helle Trauben
Himbeere
Honigmelone
Kirschen, süß
Kokosnuss
Limette
Mandarine

Gewürze und Kräuter

Majoran
Meersalz
Mohn
Muskatnuss
Paprikapulver
Petersilie
Pfeffer, bunter
Safran
Salbei
Senf
Süßer Senf
Weinessig
Zimt

Obstsäfte

Ananassaft
Ananassirup
Apfelsaft
Birnensaft
Erdbeersaft
Grapefruitsaft
Multivitamin Obstsaft
Orangensaft
Pfirsichsaft
Pfirsichsirup
Tomatensaft
Traubensaft
Zironensaft

alkoholische Getränke

Anislikör
Anislikör, Raki
Aperitif
Apfelwein, Most
Cognac
Dunkelbier
Eierlikör
Fernet Branca
Gin
Ginger

Mango
Maulbeeren
Nektarine
Pampelmuse
Papaya
Pfirsich
Pflaumen
Quitte
Quittenkompott
Rhabarber
Rosinen
Rote Johannisbeere
Sauerkirschen
Schwarze Johannisbeere
Wassermelone
Zitrone

Zucker und zuckerhaltige Produkte

Ahornsirup
Brauner Zucker
Coca Cola
Fructose
Gezuckertes Kakaopulver
Honig
Kandiszucker

Öle und Fette

Becel
Butter
Butterschmalz (Gie)
Einfache Margarine
Erdnussöl
Knoblauchmajonäse
Lätta, Magarine
Maisöl
Pflanzenmargarine
Rapsöl
Reines Olivenöl, kaltgepresst
Schweineschmalz
Sojaöl
Sonnenblumenöl
Traubenkernöl
Walnussöl

Verschiedene

Alkoholfreier Aperitiv

Grappa
Helles Bier, Export
Pils
Rotwein
Rum
Sangria
Schnaps
Schwarzbier
Sekt/Champagner halbtr.
Sherry, trocken
Tequila
Weisswein, halb trocken
Weisswein,süss
Weizenbier
Wermut
Whisky
Wodka

Lactose (Milchzucker)
Limonade
Melasse
Nicht raffiniertes Zucker
Pralinen
Weißer Zucker raffiniert

Trockenfrüchte

Brasilianische Nüsse
Erdnüsse
Gebratene Mandeln
Geröstete Erdnüsse
Geröstete Mandeln
Getrocknete Feigen
Getrocknete Maronen
Getrocknete Pflaumen
Haselnüsse
Macadamianüsse
Maronen
Pinienkerne
Pistazien
Rohe Mandeln
Rosinen
Sesamkerne
Sonnenblumenkerne
Walnüsse

Zusatzmittel

Aspartam E951

Alkoholfreies Bier	(Süßstoff in Soft Drings u. Kaugummi)
Bitter Lemo	
Bohnenkaffee	Benzoessäure E210 (Konservierungsstoff bei sauer eingelegten Lebensmittel, Weichmacher in Kosmetik, Ketchup, Wurst, Senf und anderen Soßen Margarine, Fischsalaten u.a.)
Cappuccino	
Colagetränk	
Erfrischungsgetränk Orange	
Erfrischungsgetränk Zitrone	
Espresso	
Grüner Tee	Farbstoffe E120-127
Kaffe-Ersatz	
Kamille	Glutamat E620-E625 (Geschmacksverstärker, besonders in der asiatischen Küche und Fertigprodukte)
Koffeinfreier Kaffe	
Lindenblütentee	
Malzbier	
Malzkaffee	Süßstoff E954 (synthetische Süßstoff, diätetischer Lebensmittel, in Light-Produkten, als Geschmacksverstärker Zahnpasta oder Zahnpflegekaugummi)
Mineralwasser mit Kohlensäure	
Mineralwasser ohne Kohlensäure	
Most	
Neskaffe	
Nougat	Zyclamat E952 (synthetische Süßstoff, diätetischer Lebensmittel, energiereduzierte bzw. zuckerfreie Getränke, Desserts, Brotaufstriche, Konfitüren, Marmeladen, Gelees, Obstkonserven, Nahrungsergänzungsmittel)
Nougat mit Mandeln	
Pfefferminz	
Rooibuschtee	
Schwarzer Tee	
Tonic Water	
Trinkschokolade, Pulver	