

## Disclaimer

Es sind viele Listen im Internet zu finden. Zum Teil sind Lebensmittel unterschiedlich deklariert. So ist diese Liste wahrscheinlich nicht 100% korrekt.

## Vorteil

Diese Liste ist in erster Linie nach Kategorie und Lebensmittel sortiert. Geeignete (👍) und weniger geeignete (👎) Lebensmittel sind nicht in separaten Gruppen aufgeführt. Das erleichtert das Nachschlagen. Die Liste ist in Schwarz-Weiss gehalten, damit sie einfach ausgedruckt werden kann.

## Hinweis

Auf Wunsch kann die Excel-Liste, die als Basis für diese Tabelle verwendet wird, zur Verfügung gestellt werden damit sie individuell angepasst werden kann. Einfach per E-Mail nachfragen: [sascha.bucher@sabu.ch](mailto:sascha.bucher@sabu.ch)

### Früchte

- 👍 Ananas
- 👎 Äpfel
- 👎 Aprikosen
- 👍 Avocado (1/8)
- 👎 Backpflaumen
- 👍 Bananen (nur unreif, noch leicht grün)
- 👎 Birnen
- 👍 Blaubeeren (40g)
- 👎 Brombeeren
- 👍 Cantaloupe-Melone
- 👍 Clementinen
- 👍 Cranberrys (130g frische, 9g getrocknete)
- 👎 Datteln
- 👍 Erdbeeren
- 👍 Getrocknete Früchte (1 Esslöffel)
- 👍 Grapefruit (1/2)
- 👍 Heidelbeeren
- 👍 Himbeere
- 👍 Honigmelone

- 👎 Johannisbeeren
  - 👎 Kaktusfeige
  - 👎 Kirschen
  - 👍 Kiwis
  - 👍 Kumquats
  - 👍 Limette
  - 👍 Limonen
  - 👎 Litschis
  - 👍 Mandarinen
  - 👎 Mango
  - 👍 Maracuja
  - 👍 Melone
  - 👎 Mirabellen
  - 👎 Nektarinen
  - 👎 Obstkonserven
  - 👍 Orangen
  - 👍 Orangensaft frisch (1/2 Glas, 125 ml)
  - 👎 Pampelmuse
  - 👍 Papaya
  - 👍 Passionsfrucht
  - 👎 Pfirsiche
  - 👎 Pflaumen
  - 👍 Preiselbeeren
  - 👍 Rhabarber
  - 👎 Rosinen
  - 👍 Sanddorn
  - 👍 Sternfrucht
  - 👎 Verarbeitetes Obst
  - 👎 Wassermelone
  - 👍 Weintrauben
  - 👍 Zitrone
  - 👎 Zwetschgen
- ### Gemüse
- 👍 Alfalfa
  - 👎 Artischocke
  - 👍 Aubergine
  - 👎 Blumenkohl
  - 👍 Bohnen (grün)
  - 👍 Bohnensprossen

- 👍 Brokkoli (1/2 Tasse, nur Röschen)
- 👎 Butter Bohnen
- 👍 Chicoree
- 👍 Chili (wenn verträglich)
- 👍 Chinakohl
- 👎 Dicke Bohnen
- 👎 Erbsen, Split Erbsen
- 👍 Fenchel
- 👍 Frühlingszwiebel (nur grüner Teil)
- 👎 gebackene Bohnen
- 👍 Grünkohl (ca. 140g)
- 👍 Gurke
- 👍 Ingwer
- 👍 Karotten
- 👍 Kartoffeln
- 👍 Kichererbsen (aus Dose, 1/4 Tasse, spülen)
- 👎 Kidney-Bohnen
- 👎 Knoblauch (ganz zu vermeiden)
- 👍 Knoblauchöl
- 👍 Knollensellerie (40g)
- 👍 Kohl (1 Tasse)
- 👍 Kohlrabi (austesten)
- 👍 Kürbis (65g grün, 120g orange, 120g rot)
- 👍 Kürbis (Hokkaido)
- 👍 Kürbis Butternuss (1/4 Tasse)
- 👍 Lauch (grüner Teil)
- 👍 Linsen (konserviert, 1/2 Tasse)
- 👍 Mais (ca. 60g)
- 👍 Okra-Schoten
- 👍 Oliven (wenn möglich Kalamata)
- 👍 Pak Choi
- 👎 Paprika (gelb und rot)
- 👍 Paprika (grün)
- 👍 Pastinake
- 👍 Petersilie
- 👎 Pilze
- 👍 Radieschen
- 👍 Rettich
- 👍 Romanesco
- 👍 Rosenkohl (1/2 Tasse)

- 👎 Rote Bete
  - 👍 Rotkohl/Rotkraut (bis 90g)
  - 👍 Rucolasalat
  - 👍 Salat (Lattich, Kopfsalat, Ruccola)
  - 👎 Sauerkraut
  - 👎 Schalotten
  - 👍 Schnittlauch
  - 👍 Sellerie (1 Stange)
  - 👎 Sojabohnen
  - 👍 Sojasprossen
  - 👎 Spargel
  - 👍 Spinat
  - 👍 Süsskartoffeln (1/2 Tasse)
  - 👍 Tomaten
  - 👎 Topinambur
  - 👍 Wasserkastanien
  - 👎 Weisskohl/Weisskraut
  - 👎 Wirsing
  - 👍 Zucchini
  - 👎 Zuckererbsen
  - 👎 Zuckerschoten
  - 👎 Zwiebeln (ganz zu vermeiden)
- ### Getreide
- 👍 Amaranth (1/4 Tasse)
  - 👍 Brot (glutenfrei, Hafer, Reis, Mais, Kartoffeln)
  - 👍 Buchweizen
  - 👍 Buchweizennudeln
  - 👍 Cornflakes (1/2 Tasse)
  - 👎 Couscous
  - 👎 Dinkel (austesten)
  - 👎 Gebäck aus Weizen
  - 👎 Gerste (grosse Mengen)
  - 👍 Getreide (glutenfrei, z.B. Maismehl usw.)
  - 👎 Griess
  - 👍 Hafer
  - 👍 Haferkekse
  - 👍 Haferkleie
  - 👎 Hartweizengriess Nudeln
  - 👍 Hirse

☹️ <b>Kartoffelchips</b> (kann Weizen enthalten!)
☹️ <b>Kekse</b> (glutenfrei ohne Invertzucker)
☹️ <b>Knäckebrot</b> (glutenfrei)
☹️ <b>Kokosnuss</b> (Milch, Sahne, Fleisch)
☹️ <b>Kuchen aus Weizen</b>
☹️ <b>Maismehl</b>
☹️ <b>Paniermehl</b>
☹️ <b>Pasta</b> (glutenfrei)
☹️ <b>Polenta</b>
☹️ <b>Porridge</b> (wenn aus Hafer)
☹️ <b>Quinoa</b>
☹️ <b>Reis</b> (braun und weiss)
☹️ <b>Reiscracker</b>
☹️ <b>Reiskleie</b>
☹️ <b>Reiskuchen</b>
☹️ <b>Reisnudeln</b>
☹️ <b>Roggen</b>
☹️ <b>Teigwaren aus Weizen</b>
☹️ <b>Tortilla-Chips</b>
☹️ <b>Weizen</b>

## Gewürze/Kräuter

☹️ <b>Agavensaft</b>
☹️ <b>Ahornsirup</b> (ohne HFCS)
☹️ <b>Balsamico-Essig</b>
☹️ <b>Basilikum</b>
☹️ <b>Chutneys</b>
☹️ <b>Essig</b>
☹️ <b>Fruktosesirup</b>
☹️ <b>Gelees</b>
☹️ <b>Hausgemachte Brühe</b>
☹️ <b>HFCS</b> (High Fructose Corn Sirup)
☹️ <b>Honig</b>
☹️ <b>Ingwer</b>
☹️ <b>Ketchup</b>
☹️ <b>Knoblauch</b>
☹️ <b>Knoblauch aromatisiertes Öl</b>
☹️ <b>Knoblauchpulver</b>
☹️ <b>Koriander</b>
☹️ <b>Künstliche Süßungsmittel</b>

☹️ <b>Leinsamen</b>
☹️ <b>Majoran</b>
☹️ <b>Margarine</b>
☹️ <b>Marmeladen</b> (je nach Frucht)
☹️ <b>Mayonnaise</b>
☹️ <b>Melasse</b>
☹️ <b>Minze</b>
☹️ <b>Oliven</b>
☹️ <b>Olivenöl</b>
☹️ <b>Oregano</b>
☹️ <b>Paprikapulver</b>
☹️ <b>Petersilie</b>
☹️ <b>Pfeffer</b> (schwarz)
☹️ <b>Relish</b>
☹️ <b>Rosmarin</b>
☹️ <b>Salz</b>
☹️ <b>Schnittlauch</b>
☹️ <b>Senf</b>
☹️ <b>Soja-Sauce</b> (glutenfrei)
☹️ <b>Thymian</b>
☹️ <b>Zitronengras</b>
☹️ <b>Zwiebeln</b>
☹️ <b>Zwiebelpulver</b>

## Milchprodukte

☹️ <b>Butter</b>
☹️ <b>Buttermilch</b>
☹️ <b>Cremige Suppen mit Milch</b>
☹️ <b>Eis</b> (laktosefrei)
☹️ <b>Frischkäse</b>
☹️ <b>Hafermilch</b>
☹️ <b>Hanfmilch</b>
☹️ <b>Haselnussmilch</b>
☹️ <b>Joghurt</b> (laktosefrei)
☹️ <b>Käse</b> (laktosefreier: Feta, Mozzarella, Hüttenkäse, Quark...)
☹️ <b>Käse hart</b> (Parmesan, Gruyère, Sprienz...)
☹️ <b>Käse weich</b> (Caprice des Dieux, Camembert...)
☹️ <b>Kefir</b> (laktosefrei)
☹️ <b>Kokosmilch</b>

☹️ <b>Kondensmilch</b>
☹️ <b>Mandelmilch</b>
☹️ <b>Milch</b> (alle tierischen nur laktosefrei)
☹️ <b>Milchreis</b>
☹️ <b>Reismilch</b> (bis zu 200 ml)
☹️ <b>Sauerrahm</b>
☹️ <b>Schlagsahne</b> (laktosefrei)
☹️ <b>Schlagsahne</b> (über 125 ml)
☹️ <b>Schokolade</b>
☹️ <b>Schokolade oder Pudding</b> (wenn ohne Milch)
☹️ <b>Soja-Protein</b> (Sojabohnen vermeiden)
☹️ <b>Sojamilch</b>
☹️ <b>Sorbet</b> (auf die Früchte achten)
☹️ <b>Sossen mit Milch und Sahne</b>
☹️ <b>Tempeh</b>
☹️ <b>Tofu</b> (kein Seidentofu)
☹️ <b>Vanillesosse</b>
☹️ <b>Weichkäse</b>

## Nüsse

☹️ <b>Cashew Kerne</b>
☹️ <b>Chia Samen</b> (max. 2 EL am Tag)
☹️ <b>Erdnüsse</b>
☹️ <b>Haselnüsse</b> (nur kleine Portion)
☹️ <b>Kürbiskerne</b>
☹️ <b>Macadamia Nüsse</b> (max. 10 Stück)
☹️ <b>Mandeln</b> (max. 10 Stück)
☹️ <b>Paranüsse</b> (max. 10 Stück)
☹️ <b>Pistazien</b>
☹️ <b>Walnüsse</b> (nur kleine Portion)

## Protein

☹️ <b>Eier</b>
☹️ <b>Fisch</b>
☹️ <b>Fischkonserven</b> (Fruktose und Zwiebel)
☹️ <b>Geflügelfleisch</b>
☹️ <b>Lammfleisch</b>
☹️ <b>Rindfleisch</b>
☹️ <b>Schweinefleisch</b>
☹️ <b>Wurst</b> (Laktose, Zwiebel, Gemüse, Weizen)

## Zucker

☹️ <b>Agavaesirup</b>
☹️ <b>Ahornsirup</b>
☹️ <b>Erdnussbutter</b>
☹️ <b>Fructose</b>
☹️ <b>Glucose</b>
☹️ <b>High Fructose Corn Syrup</b> (HFCS)
☹️ <b>Honig</b>
☹️ <b>Inulin</b>
☹️ <b>Invertzuckersirup</b>
☹️ <b>Isoglucose</b>
☹️ <b>Isomalt</b>
☹️ <b>Maltitol</b>
☹️ <b>Mannit</b>
☹️ <b>Sacharin</b>
☹️ <b>Sorbitol</b>
☹️ <b>Stevia</b>
☹️ <b>Sucralose</b>
☹️ <b>Vollmilchschokolade</b>
☹️ <b>Xylitol</b>
☹️ <b>Zucker</b>
☹️ <b>Zuckerfreie Bonbons</b>