

Meiden (Rot)

Erlaubt (Grün)

Gluten	Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Hafer	Hafer GF, Quinoa, Hirse, Buchweizen, Amaranth, Vollkornreis
Milchprodukte	Kuh-, Ziege-, Schafmilchprodukte (Milch, Käse, Joghurt, Quark, Sahne)	Pflanzenmilch, Pflanzensahne, Joghurt aus Kokos, Mandeln, Reis, Cashew- / Mandelkäse (Simply, Happy Cheese)
Zucker	Raffinierter Zucker (weiß, braun), alle zuckerähnlichen Verbindungen, Süßstoffe	In Maßen: Obst, Xylit, Stevia, Kokosblütenzucker, Reissirup, Datteln, Trockenfrüchte
Soja	Alles mit Soja, Tofu, Tempeh, Tamari, Sojasoße	Linsen, Kichererbsen, Lupinen, Bohnen
Mais	Maiskolben, Maiskörner, Maissirup, Maisstärke, alles mit Mais (Zutaten)	alle Gemüsesorten außer Nachtschattengewächse
Fleisch/Fisch	Alle Fleisch- und Wurstwaren, Fisch	Lupine, Hülsenfrüchte, Gemüse
Coffein	Coffeinhaltige Getränke (Kaffee, schwarzer Tee, grüner Tee, Cola)	Wenig Kakaopulver, grüner Smoothie
Erdnüsse	Erdnüsse frisch, gesalzen, alles mit Erdnüssen	Alle anderen Nüsse, Erdmandeln
Nachtschattengewächse	Tomaten, Auberginen, Kartoffeln, Chili, Paprika, Pepperoni, Curry, Physalis, Goji	Alle anderen Gemüse außer Mais
Orangen	Orangen, Orangensaft	Zitronen, Limetten, Grapefruit