

Nektarine		
Pfirsich		
Preiselbeere		
Rosine		
Sauerkirsche		
Sharonfrucht		
Stachelbeere		
Sternfrucht		
Trauben		
Wacholderbeere		
Zuckermelone		

GEMÜSE

gut verträglich	meist verträglich	unverträglich
Ackersalat	Artischocke	Aubergine
Artischocke	Bohnen	Avocado
Bierrettich	Brüsseler Kohl	Bohnen
Blattsalat	Erbsen	Essiggurke
Blumenkohl	Knoblauch	Jalapeño-Paprika
Brokkoli	Kohlrabi	Rucola
Chicorée	Kohlsprossen	Sauerkraut
Chinakohl	Lauch	Soja
Eisbergsalat	Mais	Spinat
Endiviensalat	Mangold	Tomate (inkl. Tomatenmark und Ketchup)
Feldsalat	Meerrettich	Oliven
Fenchel	Paprika	
Gurke	Porree	
Ingwer	Radieschen	
Kartoffel	Rhabarber	
Knollensellerie	Rosenkohl	
Kürbis	Rote Bete	
Kurkuma	Schwarzwurzel	
Mais		
Möhre		
Paprika		

Peperoni		
Rote Bete		
Rotkohl		
Spargel		
Süßkartoffel		
Weißkohl		
Wirsing		
Zucchini		

TIERISCHE PRODUKTE

gutverträglich	meistverträglich	unverträglich
Butter	Butter (Sauerrahm, mildgesäuert)	Austern
Butterkäse	Buttermilch	Beinschinken
Fisch (fangfrisch/tiefgekühlt)	Crème fraîche	Brie
Frischkäse	Feta	Camembert
Gouda (jung)	Joghurt, natur	Cheddar
H-Milch	Kamelmilch	Chester
Honig	Lachs (frisch)	Edamer
Hühnerfleisch	Milch	Eiklar
Eigelb	Salzwasserfisch (außer Thunfisch)	Emmentaler
Mascarpone	Sauerrahm	Fleisch (gepökelt, mariniert, geräuchert, stark zerkleinert)
Milch, pasteurisiert	Saure Sahne	Hering
Mozzarella	Schafmilch	Innereien
Quark	Süßwasserfisch	Krabben
Ricotta	Ziegenmilch	Käse (lange gereifte Sorten, z. B. Emmentaler)
Rindfleisch		Krebse
Rohmilch		Leber (Rind)
Sahne		Makrelen
Schafsmilch		Muscheln

Süßrahmbutter		Parmesan
Truthahn		Rohschinken
Wachtelei		Roquefort
		Salami
		Sardelle
		Sardine
		Schinken (roh)
		Schimmelkäse
		Schmelzkäse
		Shrimps
		Thunfisch

WEITERES