

Tabelle 1

	Clean Eating	Zuckerfrei Phase 1	Zuckerfrei Phase 2	basisch	neutral	sauer
Agavendicksaft	moderat einsetzen					✓
Aglio e Peperoncino im Glas Oil&Vinagar	✓		✓			
Ahornsirup	moderat einsetzen		moderat einsetzen			
Amaranth (Pseudogetreide)	✓	✓	✓	✓		
Amaranth gepufft (Pseudogetreide)	✓	✓	✓	✓		
Apfelmark	✓					
Apfelsaft	✓					
Avocado	✓	✓	✓	✓		
Balsamicocreme	Je nach Firma					
Bohnen (Hülsenfrüchte)	✓	✓	✓			✓
Brot Vollkorn zuckerfrei						✓
Buchweizen (Pseudogetreide)	✓	✓	✓	✓		
Bulgur Vollkorn	✓		✓			
Butter	✓	✓	✓		✓	
Camembert	✓					
Couscous Vollkorn	✓		✓			
Cranberries						
Dinkelflocken Vollkorn	✓		✓			✓
Dinkelkaffee						
Eier Bio	✓	✓	✓			✓
Essig	✓	✓	✓			
Erbsen (Hülsenfrüchte)	✓	✓	✓			✓
Frischkäse	✓					
Gemüse stärkearm	✓	✓	✓	✓		
Gemüse stärkehaltig (Mais, (Süß-)Kartoffeln)	✓		✓	✓		
Gemüsebrühe	✓	✓	✓	✓		
Gemüsebrühe Dose	Je nach Firma					
Gemüsesaft	✓	✓	✓	✓		
Getrocknete Tomaten im Glas	✓					
Gewürze	✓	✓	✓			
Gewürzmischungen	✓	✓	✓			
Ghee	✓					

	Clean Eating	Zuckerfrei Phase 1	Zuckerfrei Phase 2	basisch	neutral	sauer
Gojibeeren						
Hirse	?	✓	✓	✓		
Honig	moderat einsetzen		moderat einsetzen			✓
Joghurt griechisch	✓	✓				✓
Joghurt Natur	✓	?	?			✓
Kaffee	✓	✓	✓			✓
Kartoffeln/ Süßkartoffeln	✓		✓	✓/!		
Käse, besonders Hart- und Schnittkäse, bevorzugt aus Rohmilch, Schaf- und Ziegenkäse	✓					✓
Kerne Pinienkerne	✓	✓	✓	✓		
Kichererbsen im Glas (Hülsenfrüchte)	✓	✓	✓			✓
Kidney Bohnen im Glas (Hülsenfrüchte)	✓	✓	✓			✓
Kokosblütenzucker	moderat einsetzen		moderat einsetzen			
Kokoschips	✓	✓	✓			
Kokosnuss- Produkte	?	✓	✓	?		
Leinsamen geschrotet	✓	✓	✓			
Lifefood Rohkostbrot	Je nach Sorte					
Mais	✓		✓			
Maismehl	✓					
Maisstärke	✓					
Mandeln süß	✓	✓	✓	✓		
Milch & Milchprodukte immer Vollfettvariante ohne Zusatzstoffe, Rohmilch oder Vorzugsmilch, Bio	✓	✓	✓			✓
Nudeln aus grünem Bio- Erbсенmehl Rewe	✓	✓	✓			✓
Nudeln aus rotem Bio-Linsenmehl Rewe		✓	✓			✓
Nudeln Vollkorn	✓		✓			✓
Nüsse	✓	✓	✓	✓		
Nussmilch gesüßt mit Agavendicksaft	✓		moderat einsetzen			

	Clean Eating	Zuckerfrei Phase 1	Zuckerfrei Phase 2	basisch	neutral	sauer
Nussmilch ungesüßt	✓	✓	✓			
Nussmus Erdnuss, Sesam, Mandel	✓	✓	✓			
Obst/Früchte fruktosearm	✓	✓	✓	✓		
Öl pflanzlich, nativ/kaltgepresst	✓	✓	✓	✓		
Oliven im Glas	✓		✓			
Orangensaft	✓		✓			
Pilze	✓	✓	✓	✓		
Quark Natur	✓		✓			✓
Quark mager		✓	✓			✓
Quinoa (Pseudogetreide)	✓	✓	✓	✓		
Reis Vollkorn	✓		✓			?
Reisflocken Vollkorn	✓		✓			?
Reisnudeln Vollkorn	✓		✓			?
Reiswaffeln Vollkorn	✓		✓			?
Rotbäckchen Saft mit Honig gesüßt			moderat einsetzen			
Rote Linsen (Hülsenfrüchte)		✓	✓			✓
Senf	✓		✓			
Sesam ungeschält	✓		✓	✓		
Skyr Joghurt	✓	✓	✓			✓
Sojamilch	✓	✓	✓			✓
Sojaschnetzel	?					✓
Sojasoße/ Tamari	?					✓
Sprossen	✓	✓	✓	✓		
Speisestärke	?					
Südfrüchte	✓	✓	✓	✓		
Tee Kräuter	✓	✓	✓	✓		
Tee Früchte			✓			
Tomaten im Glas	✓	✓	✓			
Tomatenmark	✓	✓	✓			
Tomatensauce im Glas Alnatura Sugo Piccante	✓		✓			
Tomatenstücke in der Dose	✓	✓	✓			
Trockenfrüchte, ungeschwefelt	✓		✓	✓		

	Clean Eating	Zuckerfrei Phase 1	Zuckerfrei Phase 2	basisch	neutral	sauer
Vollkorngetreide, am besten Dinkel						✓
Vollkornreis-Mehl	✓		✓			?
Weizengrieß Vollkorn	✓		✓			?
Weizenoblaten Vollkorn	✓		✓			?
Zwetschgenmus Tara ungesüßt	✓	?	?			