

Inhalte der Diagnosegruppen

Gruppe 1 Proteine

Aal
Büchsensardellen
Frische Sardellen
Frischer Kabeljau
Frischer Thunfisch
Goldbrasse
Hering
Marinierter Thunfisch
Meerbrassen
Pangasius
Schwertfisch
Seezunge
Stockfisch
Thunfisch in Öl
Weißling
Wolfsbarsch
Zander

Gruppe 2 Proteine

Forelle
Karpfen
Heilbutt
Rotbarben
Räucherlachs
Sardinen
Sardinen geräuchert
Seeaal
Seehecht
Seeteufel
Steinbutt
Stockfisch
Wildlachs
Ölsardinen

Gruppe 3 Proteine

Austern
Calamares
Dosenkaviar
Entenmuschel
Flußkrebse
Froschschenkel
Garnelen
Hummer
Languste
Miesmuscheln
Oktopus
Jacobs-/Pilgermuschel
Schnecken
Schwertmuschel
Schwimmkrabben
Tintenfisch
Venusmuschel

Gruppe 4 Proteine

Hase
Kalbsfilet
Kalbskotelett
Kaninchen
Lammfleisch
Rindfleisch
Schweinefleisch
Schweinekotelett
Speck, Bacon
Wildschwein
Zicklein

Gruppe 5 Proteine

Dauerwurst
Frankfurter Würstchen
Frische Blutwurst
Gänseleber (Foie-Gras)
Gekochter Schinken
Geräucherter Schinken
Hühnerleber
Kalbsleber
Kalbszunge
Leberkäse
Leberpastete
Luftgetrockneter Schinken
Mortadella
Salami
Schinkenspeck vom Schwein
Schweineleber
Schweinezunge
Weißwürste

Gruppe 6 Proteine

Ente
Fasan
Gänsefleisch
Hähnchen
Hühnerfilet
Putenfleisch
Rebhuhn
Suppenhuhn
Wachtel

Gruppe 7 Proteine

Buttermilch
Früchtejoghurt
Halbfette Milch
Kefir
Kondensmilch
Laktosefreie Milch
Laktosefreies Joghurt
Magerjoghurt
Magermilch
Milchpulver
Milchzucker (Laktose)
Naturjoghurt

Naturjoghurt gezuckert
Quark (Topfen)
Sahne
Schafsmilch
Sojamilch
Vollmilch
Ziegenmilch

Gruppe 8 Proteine

Ei
Eigelb
Eiweiß
Fettarme Majonäse
Majonäse
Roquefortsoße
Sauce Bechamel
Sauce Bernaise
Sauce Bolognese
Sauce Carbonara
Sauce Hollandaise

Gruppe 9 Proteine

Camembert
Cheddar Käse
Emmentaler Käse
Fetter Käse (>40%)
Frischkäse mit Geschmack
Frischkäse natur
Geriebener Parmesankäse
Gervais Käse
Gorgonzola
Gouda
Gruyere
Harzer (Quargl)
Hüttenkäse
Manchego
Mozarella
Rohmilchkäse
Roquefortkäse/Schimmelkäse
Rundkäse, Edamer
Schafkäse
Schmelzkäse
Ziegenkäse

Gruppe 10 Kohlenhydrate

Basmatireis
Biskuit
Gerste
Hafer ungeschrotet gekocht
Milchreis
Roggen ungeschrotet gekocht
Vollkornreis
Weiße Bohnen
Weiße Bohnen in Dosen
Weißer Reis
Zwieback

Gruppe 11 Kohlenhydrate

Buchweizen
Corn Flakes (Mais)
Croissant
Dinkel
Donuts
Gebäck, im heißen Fett gebacken
Hafermehl
Hefe
Hirse/Cous-Cous
Leinsamen, geschrotet
Maismehl
Polenta
Reismehl
Roggenmehl
Sojamehl
Vollkornweizenmehl
Weizenmehl

Gruppe 12 Kohlenhydrate

Frisches Soja
Getrocknetes Soja
Grüne Bohnen in Dosen
Grüne Frische Bohnen
Grüne Erbsen
Grüne Erbsen in Dosen
Kichererbsen
Kichererbsen in Dosen
Kidney Bohnen
Kidney Bohnen in Dosen
Linsen
Linsen in Dosen
Mais
Puffmais (Popcorn)
Trockenerbsen

Gruppe 13 Kohlenhydrate

Brot, Mischbrot
Baguette
Ciabatta
Dunkles Weizenbrot
Laugengebäck
Maicena
Milchbrötchen
Mondamin
Paniermehl
Roggenbrot
Stärkemehl
Toastbrot
Toastbrot dunkel
Vollkornbrot
Weizengries
Weizenkeime
Weizenkleie
Weißbrot

Gruppe 14 Kohlenhydrate

Bratkartoffeln/Rösti
Deutsche Nudeln, Eiernudeln
Fadennudeln
Grießbrei
Italienische Nudeln, Pasta (Hartweizen)
Kartoffelchips
Kartoffeln, gekocht
Kartoffelpüree mit Milch
Knäckebrot dunkel
Pizza
Pommes Frites
Reisscheiben ungesüßt
Salzkartoffel

Gruppe 15 Gemüse

Artischocken
Auberginen
Avocados
Broccoli
Fenchel
Grüne Oliven
Kohlrabi
Kürbis
Mangold
Schwarze Oliven
Sellerie
Steckzwiebel (Jungzwiebel)
Zucchini
Zwiebel

Gruppe 16 Gemüse

Blumenkohl (Kafiol)
Chicoree
Eisbergsalat
Endiviensalat
Konservenspargel
Kopfsalat, Blattsalat
Rosenkohl (Kohlsprossen)
Rotkohl (Rotkraut)
Rotkohl in Konserven
Sauerkraut
Spargel grün
Spartel weiss
Spinat
Wirsing (Grünkohl)
Zuckerrüben

Gruppe 17 Gemüse

Gelber Paprika
Grüner Paprika
Lauch
Paprikaschoten in Dosen
Roter Paprika
Roter Rettich (Radieschen)

Salatgurke
Sauerkraut
Schwarzwurzeln in Dosen
Tomatenpaprika
Weißer Rettich

Gruppe 18 Gemüse

Champignons
Dosentomaten
Echter Reizker
Frischer Meerrettich
Gebratene Tomaten in Dosen
Möhren
Möhren in Dosen
Pfifferlinge
Reife Tomaten
Rote Beete in Konserve
Rote Rüben
Steinpilze
Tomatensaft
Weißkohl (Weißkraut)

Gruppe 19 Obst

Aprikose
Aprikosen in Konserven
Frische Datteln
Frühfeigen
Heidelbeeren
Himbeere
Kirschen
Pflaumen
Quitte
Quittenkompott

Gruppe 20 Obst

Äpfel
Brombeere
Erdbeere
Frische Feigen
Granatäpfel
Kiwi
Limette
Mandarine
Mango
Pfirsich
Rhabarber
Rote Johannisbeere
Sauerkirschen
Schwarze Johannisbeere
Zitrone

Gruppe 21 Obst

Ananas
Apfelsine (Orange)
Banane
Birne
Dunkle Trauben
Helle Trauben

Maulbeeren
Honigmelone
Nektarine
Grapefruit
Papaya
Wassermelone

Gruppe 22 Obstsaft

Ananassaft
Apfelsaft
Birnsaft
Erdbeersaft
Grapefruitsaft
Multivitamin Obstsaft
Orangensaft
Pfirsichsaft
Traubensaft
Zitronensaft

Gruppe 23 Trockenfrüchte

Brasilianische Nüsse
Erdnüsse
Geröstete Erdnüsse
Geröstete Mandeln
Getrocknete Aprikose
Getrocknete Erdbeeren
Getrocknete Feigen
Getrocknete Maronen
Getrocknete Pflaumen
Haselnüsse
Kokosnuss
Maronen
Makadamianüsse
Pinienkerne
Pistazien
Rohe Mandeln
Rosinen
Sesamkerne
Sonnenblumenkerne
Walnüsse

Gruppe 24 Öle und Fette

Becel
Butter
Butterschmalz
Erdnussöl
Kürbiskernöl
Lätta
Maisöl
Olivenöl
Pflanzenmargarine
Rapsöl
Reines Olivenöl, kaltgepresst
Schweineschmalz
Sojaöl
Sonnenblumenöl
Traubenkernöl
Walnussöl

Gruppe 25 Zucker und zuckerhaltige Produkte

Ahornsirup
Bitterschokolade
Brauner Zucker
Fructose
Gezuckertes Kakaopulver
Halbbittere Schokolade
Honig
Kakaopulver
Kandiszucker
Limonade
Melasse
Milkschokolade
Nicht raffiniertes Zucker
Nougat
Nussschokolade
Weiße Schokolade
Weißer Zucker raffiniert

Gruppe 26 Verschiedene

Alkoholfreies Bier
Coca Cola
Colagetränk
Erfrischungsgetränk Orange
Erfrischungsgetränk Zitrone
Malzbier
Mineralwasser mit Kohlensäure
Mineralwasser ohne Kohlensäure
Red Bull
Tonic Water

Gruppe 27 Verschiedene

Bohnenkaffee
Cappuccino
Espresso
Grüner Tee
Kamille
Koffeinfreier Kaffee
Lindenblütentee
Nescafe
Malzkaffee
Pfefferminz
Rooibuschtee
Schwarzer Tee

Gruppe 28 alkoholische Getränke

Apfelwein, Most
Dunkelbier
Ginger
Helles Bier, Export
Pils
Rotwein
Sekt/Champagner
Sherry, trocken
Weißwein
Weizenbier
Wermut

Gruppe 29 alkoholische Getränke

Anislikör, Raki
Cognac
Eierlikör
Fernet Branca
Gin
Grappa
Rum
Schnaps
Tequilla
Whisky
Wodka

Gruppe 30 Gewürze und Kräuter

Apfelessig
Balsamicoessig
Basilikum
Chili
Dill, Kerbel
Ketchup
Kresse
Knoblauch
Petersilie
Schnittlauch
Senf
Süßer Senf
Weinessig

Gruppe 31 Gewürze und Kräuter

Anis
Basilikum
Curry
Gemahlener Pfeffer
Gewürznelken
Ingwer
Kümmel
Majoran
Meersalz
Mohn
Muskatnuss
Paprikapulver
Pfeffer, bunter
Safran
Salbei
Zimt

Gruppe 32 Zusatzmittel

Aspartam E951
Benzoessäure E210
Farbstoffe E120-127
Glutamat E620-E625
Süßstoff E954
Zyclamat E952