

Energetische Lebensmitteltestung für: \_\_\_\_\_

Testung vom: \_\_\_\_\_

## 1. Getreide

		gut verträglich	verträglich	unverträglich
	Dinkel			
	Einkorn			
	Emmer			
	Gerste			
	Hafer			
	Hirse			
	Kamut			
	Reis (Basmati)			
	Reis (Langkorn)			
	Reis (Vollkorn)			
	Weizen			

## 2. Obst und Beeren

		gut verträglich	verträglich	unverträglich
	Ananas, gekocht			
	Ananas, roh			
	Äpfel (Elstar), roh			
	Äpfel (Elstar), gekocht			
	Äpfel (Gala), roh			
	Äpfel (Gala), gekocht			

		gut verträglich	verträglich	unverträglich
	Äpfel (Granny Smith), roh			
	Äpfel (Pink Lady), roh			
	Äpfel (Pink Lady), gekocht			
	Äpfel (Elstar), roh			
	Äpfel (Elstar), gekocht			
	Äpfel (Pinova), roh			
	Äpfel (Pinova), gekocht			
	Ananas, roh			
	Ananas, gekocht			
	Banane, roh			
	Banane, gegart			
	Birne, roh			
	Birne, gekocht			
	Brombeere, roh			
	Brombeere, gekocht			
	Cranberrys			
	Datteln			
	Erdbeere, roh			
	Erdbeere, gekocht			
	Feige			
	Granatapfel, roh			
	Granatapfel, gekocht			
	Grapefruit, roh			
	Grapefruit, gekocht			
	Heidelbeere, roh			
	Heidelbeere, gekocht			
	Himbeere, roh			
	Himbeere, gekocht			
	Honigmelone			
	Kiwi			
	Limette			

		gut verträglich	verträglich	unverträglich
	Mango, roh			
	Mango, gekocht			
	Mandarine			
	Maracuja			
	Nektarine			
	Orange			
	Pfirsich			
	Pflaume, roh			
	Pflaume, gekocht			
	Preiselbeeren			
	Rosinen			
	Sauerkirsche, roh			
	Sauerkirsche, gekocht			
	Süßkirsche, roh			
	Süßkirsche, gekocht			
	Wassermelone			
	Wacholderbeeren			
	Weintraube			
	Zitrone			

### 3. Gemüse, Kräuter und Pilze

		gut verträglich	verträglich	unverträglich
	Austernpilze			
	Avokado			
	Blumenkohl			
	Bohnen, grün			
	Bohnen, weiß			
	Bohnen, Kidney			
	Brokkoli			

		gut verträglich	verträglich	unverträglich
	Champignons, braun			
	Champignons, weiß			
	Eichblattsalat			
	Eisbergsalat			
	Erbsen			
	Feldsalat			
	Fenchel			
	Gurke (eingelegt)			
	Gurke (Salatgurke)			
	Karotte, roh			
	Karotte, gekocht			
	Kartoffeln (Pellkartoffeln)			
	Kartoffeln (Salzkartoffeln)			
	Kartoffeln (Pommes)			
	Kichererbsen			
	Knoblauch, roh			
	Knoblauch, gekocht			
	Kohlrabi, roh			
	Kohlrabi, gekocht			
	Kopfsalat			
	Kürbis-Butternut			
	Kürbis-Hokkaido			
	Lauch			
	Linsen, rot			
	Linsen, braun			
	Paprika, roh			
	Paprika, gekocht			
	Petersilie, kraus			
	Petersilie, glatt			
	Radieschen			
	Rosenkohl			

		gut verträglich	verträglich	unverträglich
	Rotkohl, roh			
	Rotkohl, gekocht			
	Rucola			
	Sauerkraut			
	Schnittlauch			
	Sellerie			
	Sojabohnen			
	Sojasprossen			
	Spargel (weiß)			
	Spargel (grün)			
	Spinat, roh			
	Spinat, gekocht			
	Spitzkohl			
	Steinpilze			
	Tomate, roh			
	Tomate, gekocht			
	Weißkohl, roh			
	Weißkohl, gekocht			
	Wirsingkohl			
	Zucchini, roh			
	Zucchini, gekocht			
	Zwiebeln, roh			
	Zwiebeln, gekocht			

## 4. Nüsse und Kerne

		gut verträglich	verträglich	unverträglich
	Cashew, roh			
	Cashew, geröstet			
	Erdnüsse, roh			
	Erdnüsse, geröstet			
	Haselnüsse, roh			
	Haselnüsse, geröstet			
	Kokosnuss			
	Kürbiskerne, roh			
	Kürbiskerne, geröstet			
	Macadamianüsse			
	Mandeln, roh			
	Mandeln, geröstet			
	Paranüsse			
	Pekannüsse			
	Pistazien			
	Sonnenblumenkerne, roh			
	Sonnenblumenkerne, geröstet			
	Walnüsse, roh			
	Walnüsse, geröstet			

## 5. Öle und Fette

		gut verträglich	verträglich	unverträglich
	Distelöl			
	Kokosfett			
	Leinöl			
	Olivenöl			
	Rapsöl			
	Sonnenblumenöl			

		gut verträglich	verträglich	unverträglich

## 6. Fleisch, Fisch und Eier

		gut verträglich	verträglich	unverträglich
	Ente			
	Huhn			
	Schaf			
	Schwein			
	Rind			
	Dorade			
	Forelle			
	Lachs			
	Seelachs			
	Thunfisch			
	Eier			

## 7. Milch- und Milchersatzprodukte

		gut verträglich	verträglich	unverträglich
	Kuhmilch, frisch			
	Kuhmilch, haltbar			
	Kuhmilch, Butter			
	Kuhmilch-Buttermilch			
	Kuhmilch-Camembert			
	Kuhmilch-Frischkäse			
	Kuhmilch-Handkäse			

		gut verträglich	verträglich	unverträglich
	Kuhmilch-Quark			
	Kuhmilch-Sahne			
	Kuhmilch-Schnittkäse			
	Schafmilch			
	Schafmilch-Camembert			
	Schafmilch-Frischkäse			
	Schafmilch-Joghurt			
	Schafmilch-Käse			
	Schafmilch-Quark			
	Ziegenmilch			
	Ziegenmilch, frisch			
	Ziegenmilch, haltbar			
	Ziegenmilch-Camembert			
	Ziegenmilch-Frischkäse			
	Ziegenmilch-Schnittkäse			
	Hafermilch			
	Hafermilch, glutenfrei			
	Mandelmilch			
	Sojamilch			

## 8. Gewürze

		gut verträglich	verträglich	unverträglich
	Anis			
	Basilikum			

		gut verträglich	verträglich	unverträglich
	Bockshornklee			
	Chili/Cayenne			
	Curcuma			
	Curry			
	Dill			
	Estragon			
	Glutamat			
	Ingwer			
	Kamille			
	Koriandergrün			
	Kresse			
	Kümmel			
	Lorbeerblätter			
	Maggiwürze			
	Muskat			
	Nelke			
	Oregano			
	Paprika, edelsüß			
	Paprika, scharf			
	Pfeffer, grün			
	Pfeffer, schwarz			
	Pfeffer, weiß			
	Pfefferminze			
	Piment			
	Rosmarin			
	Senfsamen			
	Sojasauce			
	Tabascosauce			
	Thymian			
	Vanille			
	Zimt			

		gut verträglich	verträglich	unverträglich

## 9. Zucker, Honig, Salz und Essig

		gut verträglich	verträglich	unverträglich
	Zucker braun			
	Zucker weiß			
	Ahornsirup			
	Muscovado			
	Rohrzucker			
	Rübenkraut			
	Akazienhonig			
	Blütenhonig			
	Edelkastanienhonig			
	Heidehonig			
	Lindenblütenhonig			
	Lavendelhonig			
	Manukahonig			
	Rapshonig			
	Tannenhonig			
	Wildblütenhonig			
	Alpen-Steinsalz			
	Atlantik-Salz			
	Himalava-Salz			
	Mittelmeer-Salz			
	Murray-River-Salz			
	Tafelsalz mit Jod			
	Tafelsalz ohne Jod			
	Totes Meersalz			

		gut verträglich	verträglich	unverträglich
	Apfelessig, klar			
	Apfelessig, trüb			
	Branntweinessig			
	Kräuteressig			

## 10. Kaffee, Tee und Schokolade

		gut verträglich	verträglich	unverträglich
	Espresso			
	Kaffee, mit Koffein			
	Kaffee, entkoffeinierter			
	Dinkelkaffee			
	Lupinenkaffee			
	Malzkaffee			
	Anistee			
	Brennnessel			
	Fencheltee			
	Grüner Tee			
	Früchtetee			
	Hagebuttentee			
	Kamillentee			
	Pfefferminztee			
	Rooibusch-Tee			
	Schwarzer Tee			
	Kakao			
	Schokolade 70 %			
	Schokolade 50 %			

		gut verträglich	verträglich	unverträglich
	Schokolade (Vollmilch)			
	weiße Schokolade			
	Nutella			

## 11. Mineralwasser, Softgetränke und alkoholische Getränke

		gut verträglich	verträglich	unverträglich
	Eigenes Leitungswasser			
	Mineralwasser still			
	Mineralwasser medium			
	Mineralwasser spritzig			
	Coca-Cola			
	Fanta			
	Malzbier			
	Sprite			
	Aperol			
	Bier (Pils)			
	Rotwein			
	Sekt			
	Weißwein			
	Weizenbier			

## 12. Sonstiges

		gut verträglich	verträglich	unverträglich
	Agar			
	Gelatine			

