

Grüne Ampel Prima! Okay bei Hunger		Gelbe Ampel Kann ich essen, aber nicht zuviel!	Rote Ampel Stopp! Selten und wenig!
		Getränke	
Leitungs-, Mineralwasser, alle Teesorten ungesüßt		100% Fruchtsäfte bzw. frisch gepresst	Fruchtsaftgetränke z. B. Capri Sonne
Obstsafschorle 2 Teilen Wasser/ 1 Teil Saft		Light Getränke z. B. Cola light und Fruchtsäfte	Fruchtnektare, Eistee, Malzbier, Limonaden
		Gemüsesäfte, Bionade	Cola, Fanta usw., gar nicht: alk. Getränke
		Brot und Getreideprodukte	
Vollkornbrot, -brötchen, -toast, -knäckebröt		Körnerbrot, Roggenbrot, Mischbrot, Weißbrot	Croissant, Schokoladencroissant,
		Toastbrot, Brötchen, Rosinenbrötchen, Milchbrötchen, Knäckebröt, Laugenbrötchen	Schokoladenbrötchen, Käsebrötchen
Getreideflocken ohne Zucker		Cornflakes	Frühstückscerealien mit viel Zucker + Nüssen
Müsli ohne Zucker und ohne Nüsse		Müsli mit Zucker	z. B. Honig Pops, Smacks, Frosties
Vollkornnudeln, Vollkornreis bzw. Naturreis		Helle Nudeln, weißer Reis	Schokomüsli, Knuspermüsli, Crunchy Nut,
		Brotaufstriche	
Senf, Tomatenmark		Honig, Marmelade	Nuss-Nougat-Creme, Erdnuss-, Mandelcreme
		vegetarische Brotaufstriche bis 30% Fett	Haselnussmus, veg. Brotaufstriche >30% Fett
		Kartoffel und Kartoffelprodukte	
Peilkartoffeln, Folienkartoffeln, Salzkartoffeln		Kartoffelbrei mit 1,5% Milch ohne Fettsatz	Bratkartoffeln
		Pommes frites u. Kroketten aus dem Backofen	Pommes frites u. Kroketten aus der Friteuse
		Gnocchi, Kartoffelsalat mit Joghurtsosse	Kartoffelpuffer, Reibekuchen, Kartoffelsalat
		Gemüse und Salat	
Frisches Gemüse und Tiefkühlware		Fertigprodukte mit Zusatz wie Sahne o. Butter	
alle Salate, Hülsenfrüchte		z. B. Buttergemüse / Rahmspinat	
		Gemüsekonserven z. B. Erbsen & Möhren	
		Obst und Nüsse	
Frisches Obst und Tiefkühlware z. B. Obstkonserven in Wasser, Maronen		Trockenobst (z. B. Rosinen, Feigen, Apfeling) Obstkonserven mit Zucker	alle Nussorten wie z. B. Mandeln, Walnüsse, Pistazien, Haselnüsse, Kokosnuss usw.
		Milch und Milchprodukte	
		Milch/Joghurt bis 1,5% Fett, Buttermilch	Joghurt, Milch, Dickmilch ab 1,5% Fett
		Quark/Fruchtquark bis 20% Fett, Fruchtmolke	Quark und Fruchtquark ab 20% Fett
		Saure Sahne und Creme Legere bis 10% Fett	Fruchtjoghurt ab 3,5% Fett ,
		Käse bis 30% Fett i. d. Tr.	Käse ab 30% Fett i. d. Tr.
		Kakao mit Milch 1,5% Fett	Pudding u. Kakao mit mehr als 1,5% Fett
		Pudding selbst gekocht mit Milch 1,5% Fett	Schmand, Sahne, Creme Fraiche ab 10% Fett

Fleisch, Wurstwaren, Fisch

Putenschnitzel, Putenbrust, Hähnchenbrust
 Schweine-, Rinderfilet oder Schnitzel natur
 Tatar, Kalbssteak, Schaschlik
 Geflügelbrühwürstchen + -bratwurst bis 15% F
 gek. und roher Schinken ohne Fettrand
 Cornedbeef, 50% fettreduzierte Wurst
 Geflügelaufschnitt bis 15% Fett
 Roastbeef
 Aspikaufschnitt mager
 fettarmer Fisch z. B. Seelachs, Kabeljau,
 Scholle, Schellfisch
 Thunfisch in Wasser
 Fischstäbchen im Backofen zubereitet

Hühnerfrikassee, Hähnchen mit Haut
 Schweinesteak, paniertes Fleisch
 Kalbsrollbraten, Hackfleisch Rind / Schwein
 Rindswurst, Bratwurst, Currywurst
 Schinkenspeck, Speck, Bauchfleisch
 Leberwurst, Salami, Teewurst, Mettwurst,
 Mortadella, Fleischwurst, Blutwurst, Leberkäse
 Hering, Lachs, Räucherfisch,
 paniertes Fisch, TK Fisch mit Soßen
 Thunfisch in Öl
 Fischstäbchen mit Fett gebraten

Eier und Eierspeisen

gekochtes Ei, Pfannkuchen fettarm
 Spiegelei und Rührei ohne Fett

Eier gebraten in Fett, Pfannkuchen normal,
 Rührei mit Speck oder Würstchen

Fette und Öle

Halbfettmargarine, Halbfettbutter
 Mayonnaise bis zu 50% Fett

Margarine, Butter, Mayonnaise, Remoulade
 Speiseöl (möglichst Rapsöl und Olivenöl)

Kuchen, Süßigkeiten und Knabbereien

Hefekuchen mit Obst ohne Streusel
 Biskuitkuchen mit Obst
 Rosinenbrötchen
 Hefeteighörnchen, Russisch Brot
 After Eight, Frucht-/Weingummi, Lakritze
 Bonbons, Kaubonbons, Lutscher
 Marshmallows u. Schaumzucker
 Wassereis z. B. Calippo, Capri
 Salzstangen, Brezel, Popcorn, Grissini

Sahnetorte, Kekse, Erdnuss-, Müsliriegel
 Rührteigkuchen, Blätterteig, Stückchen,
 Teilchen, Berliner, Krapfen, Donuts, Waffeln
 Schokoriegel, Schokolade

Eiscreme z. B. Magnum, Nogger, Cornetto
 Milchspeiseeis, Fruchtis auf Milchbasis

Chips, Erdnussflips, Kräcker, Tuc usw.

Fertigprodukte und Fast Food

Hamburger, Frühlingsrolle a. d. Backofen
 Pizza ohne Salami mit Gemüse (vegetarisch)
 Sphagetti/Tortellini mit Tomatensosse
 5 Minuten Terrine, fettarme Suppen, Ketchup

Cheeseburger, Big Mac, Gemüse Mac usw.
 Gyros, Döner, Crepes, Fischfrikadelle
 Pizzen mit Salami oder Thunfisch usw.
 Chicken Nuggets, Hot Dog

Salate mit fettarmem bzw. light Dressing