



## Gelbe Liste

Lebensmittel von dieser Liste können in einer moderaten Menge gegessen werden

[www.fitasy.de](http://www.fitasy.de)

Gemüse	Obst, frisch	Hülsenfrüchte	Snacks	Zum süßen	Bindemittel	Sonstiges
Mais	Apfel	Soja	Light / Zero Produkte	Süßstoff	Agar Agar	Dinkelkleie (auch Dinkelkleieflocken)
Hokkaido	Ananas	Braune Linsen (gekocht)				Haferkleie (auch Haferkleieflocken)
Karotten	Birne	Gelbe Linsen (gekocht)				Quinoa
Pastinaken	Feige	Grüne Linsen (gekocht)				Amaranth
Rote Beete (roh & gekocht)	Granatapfel	Kichererbsen (gekocht)				Buchweizen
	Honigmelone	Rote Linsen (gekocht)				
	Kaki					
	Kirschen					
	Litschi / Lychee					
	Mandarine					
	Mango					
	Melone					
	Mispel					
	Nektarine					
	Pampelmuse					
	Pflaume					
	Pomelo					
	Weintrauben					
	Feige					
	Quitte					