

## Blutgruppendiät Tabelle und Liste

	<b>Blutgruppe O</b>	<b>Blutgruppe A</b>	<b>Blutgruppe B</b>	<b>Blutgruppe AB</b>
Aal	Ja/Nein	nein	nein	nein
Abalonepilze	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Adzukibohnen	Ja	Ja	nein	nein
Agar-Agar	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Ahornsirup	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Alfalfa	nein	Ja	Ja/Nein	Ja
Alfalfasprossen	nein	Ja	Ja/Nein	Ja
Algen	Ja	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Aloe	nein	Ja	nein	nein
Alse	Ja	nein	Ja	Ja
Amaranth	Ja/Nein	Ja	nein	Ja/Nein
Ananas	Ja/Nein	Ja	Ja	Ja
Anis	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	nein
Äpfel	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Apfelessig	nein	nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Aprikosen	Ja/Nein	Ja	Ja/Nein	Ja/Nein
Artischocken	Ja	Ja	nein	nein
Auberginen	nein	nein	Ja	Ja
Augenbohnen	Ja	Ja	nein	nein
Austern	Ja/Nein	nein	nein	nein
Austernpilze	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Avokados	nein	Ja/Nein	nein	nein
Baldrian	Ja/Nein	Ja	Ja/Nein	Ja/Nein
Balsamico-Essig	nein	nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Bambussprossen	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Bananen	Ja/Nein	nein	Ja	nein
Barracuda	nein	nein	nein	nein
Barramunda	Ja/Nein	Ja	Ja/Nein	Ja/Nein
Basilikum	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Baumwollsaatöl	nein	nein	nein	nein
Bergamoteöl	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Berglinsen	nein	Ja	nein	Ja/Nein
Bier	Ja/Nein	nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Birnen	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Blaubeeren	Ja/Nein	Ja	Ja/Nein	Ja/Nein
Blaufisch	Ja	nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Blauschimmelkäse	nein	nein	nein	nein

Blumenkohl	nein	Ja/Nein	Ja	Ja
Bockshornklee	Ja	Ja	nein	nein
Bohnenkaffee	nein	Ja	Ja/Nein	Ja
Bohnenkaffee, entkoffeiniert	nein	Ja	Ja/Nein	Ja
Bohnenkraut	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Boysenbeeren	Ja/Nein	Ja	Ja/Nein	Ja/Nein
Brie	nein	nein	Ja/Nein	nein
Broccoli	Ja	Ja	Ja	Ja
Brombeeren	nein	Ja	Ja/Nein	Ja/Nein
Brunnenkresse	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Buchweizen	Ja/Nein	Ja	nein	nein
Büffel	Ja	nein	Ja/Nein	nein
Butter	Ja/Nein	nein	Ja/Nein	nein
Buttermilch	nein	nein	Ja/Nein	nein
Camembert	nein	nein	Ja/Nein	nein
Cannellinibohnen	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Carob	Ja	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Cashewnüsse	nein	nein	nein	Ja/Nein
Cayennepfeffer	Ja	nein	Ja	nein
Champignons	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Cheddar	nein	nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Chicorée	Ja	Ja	Ja/Nein	Ja/Nein
Chilis (rot)	Ja/Nein	nein	Ja/Nein	nein
Chilis, rot	Ja	nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Chilischoten	Ja/Nein	nein		nein
Chinakohl	nein	nein	Ja	Ja/Nein
Colagetränke	nein	nein	nein	nein
Colby	nein	nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Curry	Ja	Ja/Nein	Ja	Ja
Datteln	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Dicke Bohnen	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	nein
Dill	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Dinkel	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja	Ja
Distelöl	nein	nein	nein	nein
Dong quai	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Dressings, fettarm, aus zulässigen Früchten	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Edamer	nein	nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Eier	Ja/Nein	nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Eisbergsalat	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Eisenkraut	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Emmentaler	nein	nein	Ja/Nein	Ja/Nein

Endivie	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Enokipilze	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Ente	Ja/Nein	nein	nein	nein
Enzian	nein	Ja/Nein	nein	nein
Erdbeerblatt	nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja
Erdbeeren	nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Erdnussbutter	nein	Ja	nein	Ja
<a href="#">Erdnüsse</a>	nein	Ja	nein	Ja
Erdnussöl	nein	nein	nein	Ja/Nein
Eskarol/Winterendivie	Ja	Ja	Ja/Nein	Ja/Nein
Esskastanien	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja
Estragon	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Fächerfisch	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja
Farmerkäse	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja	Ja
Fasan	Ja/Nein	nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Feigen	Ja	Ja	Ja/Nein	Ja
Fenchel	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Flunder	Ja/Nein	nein	Ja	nein
Flussbarsch	Ja	Ja	Ja/Nein	Ja/Nein
Flusskrebs	Ja/Nein	nein	nein	nein
Frischkäse	nein	nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Froschschenkel	Ja/Nein	nein	nein	nein
Frühlingszwiebeln	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Gans	nein	nein	nein	nein
Garnelen	Ja/Nein	nein	nein	nein
Gelatine	Ja/Nein	nein	nein	nein
Gelbe Kohlrüben	Ja/Nein	Ja	Ja/Nein	Ja/Nein
Gelbschwanz	Ja	Ja/Nein	nein	nein
Gelbwurz	nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Gelees / Konfitüren aus zulässigen Früchten	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Gemüsezwiebeln	Ja	Ja	Ja/Nein	Ja/Nein
Gerste	Ja/Nein	Ja/Nein	nein	Ja/Nein
Gerstenmalz	Ja/Nein	Ja	nein	nein
Gewürznelke	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Ginseng	Ja/Nein	Ja	Ja	Ja
Gouda	nein	nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Granatäpfel	Ja/Nein	Ja/Nein	nein	nein
Grapefruits	Ja/Nein	Ja	Ja/Nein	Ja
Große Klette	nein	Ja	Ja/Nein	Ja
Grüne Bohnen	Ja/Nein	Ja	Ja/Nein	Ja/Nein

Grüne Erbsen	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Grüne Linsen	nein	Ja	nein	Ja
Grüne Minze	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Grüne Minze	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Grüner Tee	Ja/Nein	Ja	Ja/Nein	Ja
Grüner Tee	Ja/Nein	Ja	Ja	Ja
Grünkohl	Ja	Ja	Ja	Ja
Gruyère	nein	nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Guaven	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	nein
Gurken	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja
Hafer	nein	Ja/Nein	Ja	Ja
Hagebutte	Ja	Ja	Ja	Ja
Hai	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Hammel	Ja	nein	Ja	Ja
Haselnüsse	Ja/Nein	Ja/Nein	nein	nein
Hecht	Ja	Ja/Nein	Ja	Ja
Hechtbarsch	Ja/Nein	Ja	Ja	Ja
Heilbutt	Ja	nein	Ja	nein
Helmkraut	Ja/Nein	Ja/Nein	nein	nein
Hering, frisch	Ja	nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Hering, mariniert	nein	nein	Ja/Nein	nein
Himbeerblatt	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja	Ja/Nein
Himbeeren	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Hirse	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja	Ja
Hirtentäschel	nein	Ja/Nein	nein	nein
Holunder	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Holunderbeeren	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Honig	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Honigmelonen	nein	nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Hopfen	Ja	Ja/Nein	nein	nein
Huflattich	nein	Ja/Nein	nein	nein
Huhn	Ja/Nein	Ja/Nein	nein	nein
Hummer	Ja/Nein	nein	nein	nein
<a href="#">Hüttenkäse</a>	nein	nein	Ja	Ja
Ingwer	Ja/Nein	Ja	Ja	Ja/Nein
Ingwer	Ja	Ja	Ja	Ja
Innereien	Ja	nein	nein	nein
Jakobs-/Kammuscheln	Ja/Nein	nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Jarlsberg	nein	nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Johannisbeeren	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Johanniskraut	nein	Ja	Ja/Nein	Ja/Nein
Kabeljau/Dorsch	Ja	Ja	Ja	Ja

Kaktusfeige	Ja/Nein	Ja/Nein	nein	nein
Kalb	Ja	nein	Ja/Nein	nein
Kamille	Ja/Nein	Ja	Ja/Nein	Ja
Kamut	Ja/Nein	Ja/Nein	nein	nein
Kaninchen	Ja/Nein	nein	Ja	Ja
Kantalupmelonen	nein	nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Kapern	nein	nein	Ja/Nein	nein
Kardamom	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Karpfen	Ja/Nein		Ja/Nein	Ja/Nein
Kartoffeln	nein	nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Katzenfisch/Wels	nein	nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Kaviar	nein	nein	Ja	Ja/Nein
Kefir	nein	Ja/Nein	Ja	Ja
Kerbel	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Kichererbsen	Ja/Nein	nein	nein	nein
Kidneybohnen	nein	nein	Ja	nein
Kirschen	Ja/Nein	Ja	Ja/Nein	Ja
Kiwis	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja
Knoblauch	Ja/Nein	Ja	Ja/Nein	Ja
Kochbananen	nein	nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Kohlrabi	Ja	Ja	Ja/Nein	Ja/Nein
Kokosnüsse	nein	nein	nein	nein
Kombualgen	Ja	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Königskerze	Ja/Nein	Ja/Nein	nein	nein
Kopfsalat	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Koriander	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Krabben	Ja/Nein	nein	nein	nein
Krake	nein	nein	nein	nein
Krauser Ampfer	nein	nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Kreuzkümmel	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Kümmel	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Kumquats	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Kürbis	Ja	Ja	nein	Ja/Nein
Kürbiskerne	Ja	Ja	nein	nein
Kurkuma (Gelbwurz)	Ja	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Lachs	Ja	Ja	Ja/Nein	Ja/Nein
Lachsforelle	Ja/Nein	Ja	Ja	Ja
Lamm	Ja	nein	Ja	Ja
Leber	Ja	nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Lebertran	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Leinsamenöl	Ja	Ja	Ja/Nein	Ja/Nein
Limbabohnen	Ja/Nein	nein	Ja	nein
Limetten	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein

Limonaden / Diätlimonaden	nein	nein	nein	nein
Lindenblüten	Ja	Ja/Nein	nein	nein
Litschis	nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Loganbeeren	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja
Lorbeerblatt	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Löwenzahn	Ja	Ja	Ja/Nein	Ja
Löwenzahn	Ja	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Magermilch	nein	nein	Ja	Ja/Nein
Mais	nein	Ja/Nein	nein	nein
Mais	nein	Ja/Nein	nein	nein
Maisgriffel	nein	nein	nein	nein
Maiskeimöl	nein	nein	nein	nein
Maissirup	nein	Ja/Nein	nein	nein
Maisstärke	nein	Ja/Nein	nein	nein
Majoran	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Makrele	Ja	Ja	Ja	Ja
Mandarinen	nein	nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Mandelmus	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Mandeln	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Mandelöl	Ja/Nein	Ja/Nein	nein	nein
Mangold	Ja	Ja	Ja/Nein	Ja/Nein
Mangos	Ja/Nein	nein	Ja/Nein	nein
Maulbeere	Ja	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Mayonnaise	nein	nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Meerbrassen	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja	Ja
Meerrettich	Ja	Ja	Ja/Nein	Ja/Nein
Meerrettich	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja	Ja
Meerschnecken	nein	nein	nein	nein
Melasse	Ja/Nein	Ja	Ja/Nein	Ja/Nein
Melonenkürbis	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Miesmuscheln	Ja/Nein	nein	nein	Ja/Nein
Mineralwasser	Ja	nein	nein	Ja/Nein
Minze	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Miso	Ja/Nein	Ja	Ja/Nein	Ja
Mixed Pickles	nein	nein	Ja/Nein	nein
Mohnsamen	nein	Ja/Nein	nein	nein
Möhren	Ja/Nein	Ja	Ja	Ja/Nein
Molke	nein	nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Monterey Jack	nein	nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Mozzarella	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja	Ja
Mungbohnsensprossen	Ja/Nein	Ja/Nein	nein	nein
Münster	nein	nein	Ja/Nein	Ja/Nein

Muskatnuss	nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Naturreissirup	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Nektarinen	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Nelkenpfeffer	Ja/Nein	Ja/Nein	nein	nein
Neufchâtel	nein	nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Ocra (Gumbo)	Ja	Ja	Ja/Nein	Ja/Nein
Oliven, grüne	Ja/Nein	Ja/Nein	nein	Ja/Nein
Oliven, schwarz	nein	nein	nein	nein
Olivenöl	Ja	Ja	Ja	Ja
Orangen	nein	nein	Ja/Nein	nein
Oregano	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Papayas	Ja/Nein	nein	Ja	Ja/Nein
Paprika, grün, gelb	Ja/Nein	nein	Ja	nein
Paprika, rot	Ja	nein	Ja	nein
Paprikapulver	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Paranüsse	nein	nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Parmesan	nein	nein	Ja/Nein	nein
Pastinaken	Ja	Ja	Ja	Ja
Perlbohnen	nein	nein	Ja	Ja
Persimonen (Kakis)	Ja/Nein	Ja/Nein	nein	nein
Petersilie	Ja	Ja/Nein	Ja	Ja
Petersilie	Ja	Ja/Nein	Ja	Ja/Nein
Pfeffer, schwarz, weiß	nein	nein	nein	Ja/Nein
Pfefferminze	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Pfefferminze	Ja	Ja/Nein	Ja	Ja/Nein
Pfeilwurzmehl	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Pfirsiche	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Pflaumen	Ja	Ja	Ja	Ja
Piment	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Pinienkerne	Ja/Nein	Ja/Nein	nein	Ja/Nein
Pintbohnen	Ja	Ja	nein	Ja
Pistazien	nein	nein	nein	Ja/Nein
Porree	Ja	Ja	Ja/Nein	Ja/Nein
Preiselbeeren	Ja/Nein	Ja	Ja	Ja
Provolone	nein	nein	Ja/Nein	nein
Puffbohnen	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Pute / Truthahn	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja
Radicchio	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Radieschen	Ja/Nein	Ja/Nein	nein	nein
Rapsöl	Ja/Nein	Ja/Nein	nein	Ja/Nein
Räucherlachs	nein	nein	nein	nein
Rebhuhn	Ja/Nein	nein	nein	nein

Regenbogenforelle	Ja	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja
Reis	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja	Ja/Nein
Relish	nein	nein	Ja/Nein	nein
Rettiche	Ja/Nein	Ja/Nein	nein	nein
Rhabarber	nein	nein	nein	nein
Rhabarber	nein	nein	nein	nein
Ricotta	nein	Ja/Nein	Ja	Ja
Rind	Ja	nein	Ja/Nein	nein
Roggen	Ja/Nein	Ja	nein	Ja
Römischer Salat	Ja	Ja	Ja/Nein	Ja/Nein
Rosenkohl	nein	Ja/Nein	Ja	Ja/Nein
Rosinen	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Rosmarin	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Rotalge (Dulce)	Ja	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Rotbarsch/Goldbarsch	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja	Ja
Rote Bohnen	Ja/Nein	nein	Ja/Nein	Ja
Rote Linsen	nein	Ja	nein	Ja/Nein
Rote Rüben	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja	Ja
Roter Schnapper	Ja	Ja	Ja/Nein	Ja
Rotklee	nein	nein	nein	nein
Rotkohl	nein	nein	Ja	Ja/Nein
Rotulmenrinde	Ja	Ja	Ja/Nein	Ja/Nein
Rotwein	Ja/Nein	Ja	Ja/Nein	Ja/Nein
Rotweinessig	nein	nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Rübengrün	Ja	Ja	Ja	Ja
Rucola	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Safran	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Salbei	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Salbei	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja	Ja/Nein
Salz	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Sardellen/Anchovis	Ja/Nein	nein	nein	nein
Sardine	Ja	Ja	Ja	Ja
Sarsaparille	Ja	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Schafgarbe	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Schafskäse/Feta	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja	Ja
Schalotten	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Schellfisch	Ja/Nein	nein	Ja	nein
Schildkröten	Ja/Nein	nein	nein	nein
Schinken	nein	nein	nein	nein
Schmelzkäse	nein	Ja/Nein	nein	Ja/Nein



Schnappbarsch	Ja	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Schnittlauch	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Schwarze Bohnen	Ja/Nein	Ja	nein	nein
Schwarzer Tee	nein	nein	Ja/Nein	nein
Schwein	nein	nein	nein	nein
Schwertfisch	Ja	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Seebarsch	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Seehecht/Hechtdorsch	Ja	nein	Ja	Ja
Seeohr	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Seeteufel	Ja/Nein	Ja	Ja	Ja
Seezunge	Ja	nein	Ja	nein
Senf	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Senfkohlblätter	nein	Ja/Nein	Ja	Ja
Senfpulver	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Sennesblätter	nein	Ja/Nein	nein	nein
Sesamöl	Ja/Nein	nein	nein	nein
Sesampaste	Ja/Nein	Ja/Nein	nein	nein
Sesamsamen	Ja/Nein	Ja/Nein	nein	nein
Shiitakepilze	nein	Ja/Nein	Ja	Ja/Nein
Sojabohnen	Ja/Nein	Ja	Ja/Nein	Ja
Sojakäse	Ja/Nein	Ja	Ja/Nein	Ja/Nein
Sojamilch	Ja/Nein	Ja	Ja/Nein	Ja/Nein
Sojasauce	Ja/Nein	Ja	Ja/Nein	Ja/Nein
Sonnenblumenkerne	Ja/Nein	Ja/Nein	nein	nein
Sonnenblumenmus	Ja/Nein	Ja/Nein	nein	nein
Sonnenfisch	Ja/Nein	nein	nein	nein
Sonnenhut	nein	Ja	Ja/Nein	Ja
Spargel	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Speck	nein	nein	nein	nein
Speiseeis	nein	nein	nein	nein
Spinat	Ja	Ja	Ja/Nein	Ja/Nein
Spirituosen	nein	nein	nein	nein
Stachelbeeren	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja
Staudensellerie	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja
Sternfrucht (Karambole)	Ja/Nein	Ja/Nein	nein	nein
Stint	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Stör	Ja	Ja/Nein	Ja	Ja
Streifenbarsch	Ja	nein	nein	nein
Süßholzwurzel	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja	Ja
Süßkartoffeln	Ja	nein	Ja	Ja
Tamari	Ja/Nein	Ja	Ja/Nein	Ja/Nein

Tempeh	Ja/Nein	Ja	nein	Ja
Thymian	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Thymian	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Tintenfisch	Ja/Nein	nein	Ja	Ja/Nein
Tofu	Ja/Nein	Ja	nein	Ja
Tomaten	Ja/Nein	nein	nein	Ja/Nein
Tomatenketchup	nein	nein	nein	nein
Topinambur	Ja	Ja	nein	nein
Vanille	nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Venusmuscheln	Ja/Nein	nein	nein	nein
Vogelmiere	Ja	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Vollmilch	nein	nein	Ja/Nein	nein
Wachtel	Ja/Nein	nein	nein	nein
Walnüsse	Ja	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja
Wasserkastanien	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Wassermelonen	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Weinbergschnecken	Ja/Nein	Ja	nein	Ja
Weinstein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Weintrauben	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja	Ja
Weißbarsch	Ja	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Weißbirke	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Weißdorn	Ja/Nein	Ja	Ja/Nein	Ja
Weißer Bohnen	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Weißer Rüben	Ja	Ja	Ja/Nein	Ja/Nein
Weißer Rinde	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Weißer Andorn	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Weißer Thun	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja
Weißfisch	Ja	Ja	Ja/Nein	Ja/Nein
Weißkohl	nein	nein	Ja	Ja/Nein
Weißstör	Ja/Nein	nein	nein	nein
Weißwein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Weißweinessig	nein	nein	Ja/Nein	nein
Weizen	nein	nein	nein	Ja/Nein
Wild	Ja	nein	Ja	nein
Wintergrünöl	Ja/Nein	nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Wintermelonen	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Wolfsbarsch	Ja/Nein	Ja/Nein	nein	nein
Worcester-Sauce	Ja/Nein	nein	Ja/Nein	nein
Yamswurzel	Ja/Nein	nein	Ja	Ja

Yoghurt	nein	Ja/Nein	Ja	Ja
Zackenbarsch	Ja/Nein	Ja	Ja	Ja
Ziegelfisch	Ja	nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Ziegenkäse	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja	Ja
Ziegenmilch	nein	Ja/Nein	Ja	Ja
Zimt	nein	Ja/Nein	nein	Ja/Nein
Zitronen	Ja/Nein	Ja	Ja/Nein	Ja
Zucchini	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Zucker, weißer, brauner	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Zuckerrohrsaft	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Zuckerschoten	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein	Ja/Nein
Zwiebeln	Ja	Ja	Ja/Nein	Ja/Nein