

Food Colors

綠色 = 理想 (每餐吃的食物)
 粗黑體 = 中等的 (尚可, 但強調"理想"食物)
 一般字 = 注意 (儘量少吃或為了變化吃)
 紅色 = 避免 (不吃這些食物)

Highlight Key

Non-reactive
Mildly Reactive
Moderately Reactive
Highly Reactive

See Highlighted Food Guidelines for complete instructions

肉類	家禽類	海鮮類		豆科類	飲料			
豬肉 (火腿, 排肉) 牛肉 羔羊肉 牛心 牛肝 牛腎 兔肉 野牛肉 鹿肉 豬肉 (培根) 麋鹿	火雞 (白肉) 康瓦耳母雞 雞 (紅肉) 鸡 (紅肉) 火雞 (紅肉) 雉, 野雞 鴨 鵝 鵝鶉	大比目魚 石魚, 石狗公 石斑魚 河鱸 金獅魚 真鯛 魷魚, 萬魚 鱈魚 鱈魚 (海水) 鱈魚 (淡水) 白鮭 箭魚	鮪 (金鎗魚) 鯊魚 鮭參 鮫魚 牡蠣 (蠔) 淡水蜆蝦 章魚 蛤蜊 (蜆) 蝦 魷魚 (烏賊) 鮑魚 龍蝦	鮭魚 蟹 鱒魚 沙丁魚 扇貝 魚子醬 貽貝, 淡菜 鯖魚 鮪, 青魚 鯷魚	大北豆 小扁豆 白豆 白豆 赤豆 青豆 粉紅豆 豇豆, 黑豆 黑白斑豆 黑豆 綠豆 豌豆	鷹嘴豆 蠶豆 豆腐 皇帝豆 紅豆 黃豆	水 (純水, 瓶裝) 花草茶 蒸餾水 蔬菜汁 白酒 米漿 自來水 杏仁奶 豆奶 咖啡 (不含咖啡因) 咖啡 (含咖啡因) 果汁	紅茶 紅酒 烈酒 啤酒 清涼飲料 (可樂) 碳酸水 綠茶 燕麥奶
乳製品及蛋類		果仁及種籽類	穀類	青菜類	蔬菜類	海藻類		
山羊奶 白脫牛奶 全脂牛奶 希臘菲達乳酪 法國白皮軟質乾酪 酸奶油 鮮奶油 (半脂) 山羊乳酪 奶油起司 巧達乳酪 法國卡門伯特乳酪 法國布利乳酪 美國寇比乳酪 荷蘭戈答乳酪 荷蘭愛達姆乳酪 瑞士庫耶爾乳酪 義大利帕馬森乳酪 義大利莫札瑞拉乳酪 義大利普羅旺斯乾酪	義大利羅曼羊乾酪 蜂窩乳酪 蒙特利傑克乳酪 德國明斯特乳酪 酸奶乾酪 酸奶乾酪 (低脂) 牛奶 (2%) 冰淇淋 乳清 果汁牛奶凍 法國洛克福特羊乳酪 脫脂牛奶 義大利羅可塔乳酪 鴨蛋 (全蛋) 優格 (酸奶) 藍乾酪 (芝士) 雞蛋白 雞蛋黃	松子 芝麻 南瓜子 核桃 栗子 開心果 腰果 葵花籽 罌粟籽 山胡桃 巴西胡桃 胡桃 夏威夷火山豆 榛子 杏仁 花生	苜蓿 藜麥, 印地安麥 小米 印度香米 菰米, 野稻 糙米 大麥 小麥 卡姆小麥 白米 斯佩爾特小麥 黑小麥 黑麥, 裸麥 燕麥 蕎麥	中式芫茜 水田芥 奶油萵苣 (貝比) 豆芽 菠菜 芥菜 芥藍菜 捲心萵苣 甜菜 散葉甘藍菜 散葉萵苣 紫葉萵苣 菊苣 瑞士甜菜 義大利芝麻菜 蒲公英菜 蕪菁菜 蘿蔓生菜 苜蓿芽	大蒜 小茴香 白蘿蔔 竹筍 豆薯 芹菜 洋蔥 秋葵 紅蔥頭 美洲南瓜 胡椒 (辣的, 各色) 胡椒 (鐘型, 各色) 茄子 韭蔥 球花甘藍 萵薹 黃瓜 橄欖 (各品種) 蕃茄	薑根 蘑菇 (各品種) 蘆筍, 龍須菜 鱧梨 菊芋 (洋薑) 冬季瓠瓜 玉米 甘薯 (山藥) 防風草根 南瓜 胡蘿蔔 夏季瓠瓜 馬鈴薯 (各品種) 甜菜 朝鮮蓴 小白菜 小蘿蔔 甘藍菜 花椰菜	椰菜 撒藍的球莖 蕪菁 蕪菁甘藍	洋菜 海帶 (昆布) 紫紅藻 紫菜 裙帶菜 鹿角菜
水果類		油類及脂肪類		香草, 調味品及調味料				
大黃 木瓜 石榴 杏子 油桃 芭樂 柿子 柳橙 洋李 (梅子) 洋李脯 (梅乾) 洋梨 草莓 接骨木果 黑莓 椰子	葡萄柚 葡萄乾 蔓越莓 醋栗 檸檬 覆盆子 蘋果 櫻桃 紅醋栗 萊姆, 酸橙 橘子 冬季甜瓜 西瓜 芒果 奇異果 (獼猴桃)	波森莓 金柑 哈密瓜 洛甘莓 香蜜瓜 香蕉 棗 無花果 葡萄乾 鳳梨 藍莓 桃子	月見草油 亞麻油 琉璃苣油 魚油 酥油 橄欖油 大麻油 小麥胚芽油 含鹽奶油 杏仁油 麻油 無鹽奶油 黑醋栗油 玉米油 乳瑪琳	花生油 紅花油 棕櫚仁油 棉籽油 菜籽油 椰子油 葵花油	丁香 大茴香 小豆蔻 小茴香 山葵 山蘿蔔 月桂葉 牛至 百里香 豆蔻瓣 芥菜子 洋芫荽 紅辣椒 香菜 (芫荽) 香薄荷	茵陳蒿 茴香籽 迷迭香 馬郁草 細香葱 番紅花 葫蘆巴 葛縷子 鼠尾草 綠薄荷 蒜粉 辣椒 辣椒粉 蒔蘿葉 薄荷	薑 薑黃 羅勒 蘋果醋 角豆 肉豆蔻籽 肉桂 海鹽 黑胡椒粒 義大利黑醋 蜂蜜 人工甜味劑 加碘鹽 巧克力 白砂糖	米醋 低鈉鹽 咖哩粉 芥末 紅糖 美乃滋 香草 (精) 酒醋 辣根 糖蜜 蕃茄醬 醬油