

Food Colors

緑 = 理想的。毎食お薦めする食べ物  
 青 = 中性。食べても良い  
 黒 = 要注意。たまに食べても良い  
 赤 = 避ける。食べてはいけません。

Highlight Key

Non-reactive
Mildly Reactive
Moderately Reactive
Highly Reactive

See Highlighted Food Guidelines for complete instructions

肉類	鶏肉類	魚類	豆類	飲み物				
豚肉ハム 牛肉 子羊肉 うさぎ肉 おおしか肉 パッファロ肉 牛肝 牛心臓 牛腎臓 鹿肉 豚肉ベーコン	コンウォール地鶏 鶏肉(赤肉) 鶏肉(白肉) 七面鳥(白肉) 七面鳥(赤肉) うずら がちょう かも きじ	おひょう すずき たら ハタ ヒウチダイ ふえだい マヒマヒ めばる 海バス 淡水バス あじ さめ	なまず まぐろ めかじき 白ます あわび いか えび かき かに さけ ざりがに たこ	ます 伊勢えび 貝類 アンチョビ いわし キャビア さば にしん ホタテ貝 ムール貝	インゲン豆 うずら豆 ガルバンゾ豆 グリーンピース グレートノーザン豆 ピンクインゲン豆 レンテル豆 黒豆 黒目豆 小豆 白いんげん豆 白豆	緑豆 そら豆 とうふ ライマ豆 赤豆 大豆	ハーブティー ボトル水 蒸留水 野菜ジュース アーモンドミルク オーツ麦ミルク コーヒー コーラ等炭酸飲料 デカフェコーヒー ビール フルーツジュース リキュール	紅茶 水道水 赤ワイン 炭酸水 豆乳 白ワイン 米ミルク 緑茶
乳製品、卵	フルーツ、野菜	穀物	緑野菜	野菜	海藻類			
クリーム サワークリーム ニュシャテルチーズ バターミルク フェタチーズ 山羊乳 普通牛乳 ダムチーズ カマンベール クリームチーズ グリールチーズ ゴルダチーズ コルビーチーズ ジックチーズ スイスチーズ チェダーチーズ ブルーチーズ ブリーチーズ ロボロンチーズ	ミュンスターチーズ モツアレラチーズ ロマノチーズ 山羊チーズ カッテージチーズ カッテージ アイスクリーム あひる卵 シャベット ブルーチーズ ーグルト リコッタチーズ ロクフォルトチーズ 牛乳 牛乳 乳しょう 卵 卵白	キノア すいか きび バスマティ米 米 野米 オーツ麦 カムット小麦 スルト麦 そば ライ小麦 ライ麦 大麦 白米	アイスバーグレタス アルグラ アンディーブ おらんだからし カブ からし菜 ール コラードグリーン サニーレタス シラントロ たん ピーツ ビブレタス ふだんそう うん もし ロマーノレタス 赤チコリ アルファルファ	アスラガス アボカド シャロットわけぎ おら オリーブ きうり しょうが ズッキーニ ロリ たけこ たまぎ トマト なす にんに ピーマン類 ヒカマ ひし フェンル マッシュルーム類	リーキ キャベツ 大 子類 いも アーティチョーク かち スイートテト とうもろこし にんじん ピーツ うふう 類 類 か かたん か カリフラワー	キャベツ コララビ チンゲン菜 ブロッコリ かんてん ダルス り わかめ 昆布 はずつまた		
果物	油、類	ハーブ、スパイス、調味料						
アリコット いち オレンジ グアバ クランベリー グレーフルーツ ココ ざろ すぐり チェリー にわとこベリー クタリン イ ブラックベリー ラム	りん ルバーブ レモン 柿 干しどう 梨 みかん ライム 黒すぐり いちじ カサパロン カンタルロン キウイ	きんかん すいか なつめし イッル パ ブルーベリー ポイズンベリー マン ローガンベリー 干しどう 甘露ロン 桃	えま油 オリーブ油 ギー(透明バター) るりじさ油 魚油 月見油 アーモンド油 ま油 バター(塩入り) バター(無塩) 黒すぐり油 麦油 麻油 ココツツ油 とうもろこし油	ームし油 ビーツツ油 ひまわり油 べにばな油 マーガリン 菜油 綿油	ポリー タイム タラ チャイブ チリウダー ディル(いんど) にんに粉 バジル リ リカ フェンル ーミント マラ イス りん酢	ローズマリー ローレル わさび 丁子 キャロブ シモン ツグ はちみつ バルサミコ酢 海塩 黒こしょう からし からし カレー粉 チャッ	しょうゆ チョコレート バニラ マーズ ウ素添加塩 ワインピガー 減塩塩 黒砂糖 人工甘味料 糖みつ 白砂糖 米酢 未精製黒砂糖	