

Fragebogen Stoffwechsel-Reset

Persönliche Daten

.....

Name _____ Geburtsdatum _____

Straße _____ Tel. _____

PLZ/Ort _____ Beruf _____

E-Mail _____

Umfangmaße/Gewicht

.....

Größe _____ cm Gewicht _____ kg

Umfang _____ cm _____ cm _____ cm
in Taillenhöhe auf Hüfthöhe eines Oberschenkels

Ziel der Ernährung

.....

Gewichtsabnahme Gewichtszunahme Stoffwechselregulierung

Wunschgewicht _____ kg

Selbsteinschätzung

.....

Wie schätzen Sie auf einer Skala von 0 bis 10 Ihren aktuellen Gesundheitszustand ein?
(0 = sehr schlecht / 10 = ausgezeichnet)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung

- * Einwilligung zur Verarbeitung personenbezogener Daten einschließlich Gesundheitsdaten: Ich bin damit einverstanden, dass zur Erstellung eines Ernährungsplanes, zur Teilnahme am Metabolic Balance-Ernährungskonzept sowie zur Durchführung und Dokumentation der vertragsgemäßen Abwicklung personenbezogene Daten zu meiner Person, Angaben zur Gesundheit und Ernährung sowie meine Blutwerte erfasst und verarbeitet werden. Die Details der Verarbeitungsvorgänge einschließlich der Empfänger der Daten sind in den Datenschutzhinweisen dargestellt. Mir ist bekannt, dass es sich hierbei teilweise um besonders schützenswerte personenbezogene Daten wie Gesundheitsdaten handelt. Ich willige in diese Verarbeitungen und Datenübermittlungen durch die Abgabe dieser Erklärung ein und weiß, dass meine Einwilligung freiwillig ist und ich sie ohne Angabe von Gründen jederzeit für die Zukunft widerrufen kann. Die Wirksamkeit für bisherige Verarbeitungen beeinträchtigt der Widerruf nicht. Eine Teilnahme am Metabolic Balance-Ernährungskonzept ist ohne die Einwilligung jedoch nicht möglich. Ich habe die ausführlichen Datenschutzhinweise für Klienten zur Kenntnis genommen.
- Einwilligung zur Analyse pseudonymisierter Daten: Ich bin damit einverstanden, dass meine im Rahmen meiner Teilnahme am Metabolic Balance-Ernährungskonzept erhobenen Daten, einschließlich Gesundheitsdaten, in pseudonymisierter Form von der Metabolic Balance Global AG für interne Analysen, die Weiterentwicklung des Programms sowie für wissenschaftliche Forschungszwecke verwendet werden. Die Pseudonymisierung erfolgt so, dass ohne zusätzliche Informationen kein direkter Rückschluss auf meine Person möglich ist. Eine Zusammenführung mit anderen Daten oder eine Nutzung zu Werbezwecken erfolgt nicht. Ich willige in diese Verarbeitung durch Abgabe dieser Erklärung ein. Ich weiß, dass meine Einwilligung freiwillig ist und ich sie jederzeit ohne Angabe von Gründen mit Wirkung für die Zukunft widerrufen kann. Die Wirksamkeit bereits erfolgter Verarbeitungen bleibt vom Widerruf unberührt.
- Einwilligung zur Kontaktaufnahme und personalisierten Angeboten: Ja, ich möchte periodische Newsletter von Metabolic Balance und lokalen Vertriebspartnern per E-Mail erhalten. Die Newsletter enthalten Informationen rund um das Metabolic Balance-Ernährungskonzept, zum Unternehmen selbst und den von Metabolic Balance angebotenen Dienstleistungen und Produkten, sowie zu Neuerungen, Geräten und Anwendungen aus dem Gesundheitsbereich. Mit dieser Einwilligung stimme ich auch einem Tracking Newsletters zu, um künftige Mailings und Angebot für Sie optimal zu personalisieren. Ich willige in diese Verarbeitungen und Datenermittlungen durch diese Erklärung ein und weiß, dass meine Einwilligung freiwillig ist und ich sie ohne Angabe von Gründen jederzeit für die Zukunft widerrufen kann. Die Wirksamkeit für bisherige Verarbeitungen beeinträchtigt der Widerruf nicht.

Verantwortlich für die Verarbeitung Ihrer Daten im Rahmen des Metabolic Balance® Ernährungskonzepts sind die Metabolic Balance Global AG, Marlene-Dietrich-Allee 14, D-14482 Potsdam, Deutschland, und Ihr persönlicher Betreuer als gemeinsam Verantwortliche gemäß Art. 26 DSGVO. Die Datenverarbeitung erfolgt auf Grundlage Ihrer Einwilligung gemäß Art. 6 Abs. 1 lit. a und Art. 9 Abs. 2 lit. a DSGVO zur Erstellung Ihres individuellen Ernährungsplans, zur persönlichen Betreuung, ggf. zur wissenschaftlichen Auswertung sowie – bei Anmeldung – zum Versand des Gesundheitsbriefs. Eine erteilte Einwilligung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden. Nach Widerruf oder längerer Inaktivität werden Ihre Daten gelöscht oder anonymisiert, sofern keine gesetzlichen Aufbewahrungspflichten bestehen. Im Rahmen der Betreuung können Auftragsverarbeiter eingesetzt werden. Eine aktuelle Übersicht und weitere Informationen finden Sie in den vollständigen Datenschutzhinweisen unter: www.mb-global.net/de/client-privacy-notice. Sie haben das Recht auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung, Widerspruch, Datenübertragbarkeit (Art. 15–21 DSGVO) sowie auf Beschwerde bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde (z. B. LfDI Brandenburg, Stahnsdorfer Damm 77, D-14532 Kleinmachnow, Deutschland). Bei Fragen zum Datenschutz erreichen Sie den Datenschutzbeauftragten unter: dp@metabolic-balance.com.

Ort, Datum _____

Unterschrift _____

Sind Sie Schwanger?

Ja Nein

Welche Erkrankungen, Beschwerden oder Allergien sind bei Ihnen bekannt?

- | | | | |
|--|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Akne | <input type="checkbox"/> Allergie/Gräser-Pollen | <input type="checkbox"/> Allergie/ Lösungsmittel | <input type="checkbox"/> Allergien |
| <input type="checkbox"/> Arteriosklerose | <input type="checkbox"/> Asthma | <input type="checkbox"/> Beerenobst-Allergie | <input type="checkbox"/> Blähungen |
| <input type="checkbox"/> Cholezystektomie | <input type="checkbox"/> Chron. Gastritis | <input type="checkbox"/> Colitis ulcerosa (CED) | <input type="checkbox"/> COPD |
| <input type="checkbox"/> Depression | <input type="checkbox"/> Diabetes mellitus | <input type="checkbox"/> Divertikulose | <input type="checkbox"/> Eierallergie |
| <input type="checkbox"/> Eisenmangel | <input type="checkbox"/> Endometriose | <input type="checkbox"/> Favismus | <input type="checkbox"/> Fibromyalgie |
| <input type="checkbox"/> Fisch-Allergie | <input type="checkbox"/> Gallenbeschwerden | <input type="checkbox"/> Gallensteine | <input type="checkbox"/> Gelenk- beschwerden |
| <input type="checkbox"/> Getreideallergie | <input type="checkbox"/> Gicht | <input type="checkbox"/> Glutenallergie | <input type="checkbox"/> Hämochromatose |
| <input type="checkbox"/> Hashimoto- Thyreoiditis | <input type="checkbox"/> Hautkrankheit | <input type="checkbox"/> Hefeallergie | <input type="checkbox"/> Herzinsuffizienz |
| <input type="checkbox"/> Herzleiden | <input type="checkbox"/> Heuschnupfen | <input type="checkbox"/> Hoher Blutdruck | <input type="checkbox"/> Niedriger Blutdruck |
| <input type="checkbox"/> Jodallergie | <input type="checkbox"/> Kernobst-Allergie | <input type="checkbox"/> Laktoseintoleranz (angeboren) | <input type="checkbox"/> Laktoseintoleranz (erworben) |
| <input type="checkbox"/> Leberbeschwerden | <input type="checkbox"/> Long-Covid | <input type="checkbox"/> Magen- beschwerden | <input type="checkbox"/> Meeresfrüchte- Allergie |
| <input type="checkbox"/> Migräne | <input type="checkbox"/> Milchallergie (Kuhmilch) | <input type="checkbox"/> Morbus Basedow | <input type="checkbox"/> Morbus Bechterew |
| <input type="checkbox"/> Morbus Crohn (CED) | <input type="checkbox"/> Multiple Sklerose | <input type="checkbox"/> Neurodermitis | <input type="checkbox"/> Nickelallergie |
| <input type="checkbox"/> Nierensteine | <input type="checkbox"/> Nussallergie | <input type="checkbox"/> Osteoporose | <input type="checkbox"/> Pilzbefall (medizinisch) |
| <input type="checkbox"/> PCOS | <input type="checkbox"/> Psoriasis | <input type="checkbox"/> Reflux/GERD | <input type="checkbox"/> Reizdarm |
| <input type="checkbox"/> Rheuma | <input type="checkbox"/> Roggenallergie | <input type="checkbox"/> Rosazea | <input type="checkbox"/> Schilddrüsen- fehlfunktion |
| <input type="checkbox"/> Schilddrüsen- überfunktion | <input type="checkbox"/> Schilddrüsen- unterfunktion | <input type="checkbox"/> Schlafstörung | <input type="checkbox"/> Schwindel |
| <input type="checkbox"/> Steinobst-Allergie | <input type="checkbox"/> Übersäuerung | <input type="checkbox"/> Harnsteinleiden | <input type="checkbox"/> Nesselsucht |
| <input type="checkbox"/> Verdauungs- beschwerden | <input type="checkbox"/> Wechseljahrs- beschwerden | <input type="checkbox"/> Zitrusfrüchte- Allergie | <input type="checkbox"/> Zöliakie |
| <input type="checkbox"/> Z.n. Brustkrebs | <input type="checkbox"/> Z.n. Krebs | | |

Nehmen Sie Medikamente?

Ja Nein

Welche Medikamente werden genommen?

- | | | | |
|---|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Blutdruckmittel | <input type="checkbox"/> blutverdünnende Mittel (z.B. Marcumar) | <input type="checkbox"/> Cholesterinmittel | <input type="checkbox"/> Diuretika |
| <input type="checkbox"/> Harnsäuremittel | <input type="checkbox"/> Mittel gegen Diabetes | <input type="checkbox"/> Pille/Hormone | <input type="checkbox"/> Schilddrüsenmittel gegen Überfunktion |
| <input type="checkbox"/> Schilddrüsenmittel gegen Unterfunktion | <input type="checkbox"/> Andere: _____ | | |

Angaben zur Ernährung

Allgemeine Abneigung gegenüber Proteinquellen

Sie können bis zu 5 Proteinquellen auswählen

- | | | | |
|--|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Eier keine | <input type="checkbox"/> Fisch & Meeresfrüchte kein | <input type="checkbox"/> Fisch kein | <input type="checkbox"/> Fisch wenig |
| <input type="checkbox"/> Fleisch kein | <input type="checkbox"/> Fleisch wenig | <input type="checkbox"/> Fleischsorte - Lammfleisch kein | <input type="checkbox"/> Fleischsorte - Rindfleisch kein |
| <input type="checkbox"/> Fleischsorte - Schweinefleisch kein | <input type="checkbox"/> Geflügel wenig | <input type="checkbox"/> Geflügel kein | <input type="checkbox"/> Hülsenfrüchte kein |
| <input type="checkbox"/> Käse wenig | <input type="checkbox"/> Käse kein | <input type="checkbox"/> Keine Art von Joghurt | <input type="checkbox"/> Keine Art von Joghurt & Milch |
| <input type="checkbox"/> Keine Art von Joghurt ausser Kuhmilch | <input type="checkbox"/> Keine Art von Joghurt und Milch ausser Kuhmilch | <input type="checkbox"/> Keine Art von Milch ausser Kuhmilch | <input type="checkbox"/> Koscher |
| <input type="checkbox"/> Kuh - Keine Produkte aus Kuhmilch | <input type="checkbox"/> Kuhmilch kein | <input type="checkbox"/> Kuhmilch & Naturjoghurt kein | <input type="checkbox"/> Meeresfrüchte keine |
| <input type="checkbox"/> Muslim | <input type="checkbox"/> Pilze alle keine | <input type="checkbox"/> Eiweiß-Pilze keine (Shiitake, Austernpilze) | <input type="checkbox"/> Schaf - Keine Produkte aus Schafsmilch |
| <input type="checkbox"/> Schaf-Milch kein | <input type="checkbox"/> Schafsjoghurt & Schafsmilch kein | <input type="checkbox"/> Soja - Keine Produkte aus Soja | <input type="checkbox"/> Soja-Milch kein |
| <input type="checkbox"/> Sojajoghurt & Sojamilch kein | <input type="checkbox"/> Sprossen keine | <input type="checkbox"/> Tofu kein | <input type="checkbox"/> Vegetarier (lacto) |
| <input type="checkbox"/> Vegetarier (ovo-lacto) | <input type="checkbox"/> Wild kein | <input type="checkbox"/> Wildfleisch kein | <input type="checkbox"/> Wildgeflügel kein |
| <input type="checkbox"/> Ziege -Keine Produkte aus Ziegenmilch | <input type="checkbox"/> Ziege-Milch kein | <input type="checkbox"/> Ziegenjoghurt & Ziegenmilch kein | |

Spezifische Abneigung gegenüber bestimmten Lebensmitteln

Sie können bis zu **5** einzelne Lebensmittel auswählen

- | | | | |
|--|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Roggenvollkornbrot | <input type="checkbox"/> Roggenvollkornknäcke | <input type="checkbox"/> Eier | <input type="checkbox"/> Ghee (zu heißem Gemüse) |
| <input type="checkbox"/> kaltgepresstes Olivenöl (für die kalte Küche) | <input type="checkbox"/> Leinöl (für die kalte Küche) | <input type="checkbox"/> natives Kokosöl (zum Braten) | <input type="checkbox"/> Rapsöl (zum Braten) |
| <input type="checkbox"/> Aal | <input type="checkbox"/> Anchovis | <input type="checkbox"/> Bachsaibling | <input type="checkbox"/> Barsch |
| <input type="checkbox"/> Blaufelchen | <input type="checkbox"/> Brachse | <input type="checkbox"/> Bückling | <input type="checkbox"/> Dorade |
| <input type="checkbox"/> Dorsch | <input type="checkbox"/> Flunder | <input type="checkbox"/> Forelle | <input type="checkbox"/> Forelle geräuchert |
| <input type="checkbox"/> Goldbarsch | <input type="checkbox"/> Gründling | <input type="checkbox"/> Hecht | <input type="checkbox"/> Heilbutt |
| <input type="checkbox"/> Heilbutt geräuchert | <input type="checkbox"/> Hering | <input type="checkbox"/> Kabeljau | <input type="checkbox"/> Karpfen |
| <input type="checkbox"/> Katfisch | <input type="checkbox"/> Lachs | <input type="checkbox"/> Lachs geräuchert | <input type="checkbox"/> Lachsforelle |
| <input type="checkbox"/> Makrele | <input type="checkbox"/> Matjes | <input type="checkbox"/> Merlanfilet | <input type="checkbox"/> Pangasius |
| <input type="checkbox"/> Pazifischer Butterfisch | <input type="checkbox"/> Regenbogenforelle | <input type="checkbox"/> Renke | <input type="checkbox"/> Rotbarschfilet |
| <input type="checkbox"/> Sardellen | <input type="checkbox"/> Sardinen | <input type="checkbox"/> Schillerlocke | <input type="checkbox"/> Scholle |
| <input type="checkbox"/> Schwertfischsteak | <input type="checkbox"/> Seelachs | <input type="checkbox"/> Seeteufel | <input type="checkbox"/> Seezunge |
| <input type="checkbox"/> Sprotten | <input type="checkbox"/> Steinbeißer | <input type="checkbox"/> Steinbutt | <input type="checkbox"/> Thunfisch (in Wasser) |
| <input type="checkbox"/> Thunfisch frisch | <input type="checkbox"/> Viktoriabarsch | <input type="checkbox"/> Wels | <input type="checkbox"/> Zander |
| <input type="checkbox"/> Hirschfleisch | <input type="checkbox"/> Bisonfleisch | <input type="checkbox"/> Corned Beef | <input type="checkbox"/> Hammelfleisch |
| <input type="checkbox"/> Kalbfilet | <input type="checkbox"/> Kalbfleisch | <input type="checkbox"/> Kalbsschnitzel | <input type="checkbox"/> Kaninchen |
| <input type="checkbox"/> Lammfilet | <input type="checkbox"/> Lammfleisch | <input type="checkbox"/> Lammhack | <input type="checkbox"/> Lammkotelett |
| <input type="checkbox"/> Lammlende | <input type="checkbox"/> Rehfleisch | <input type="checkbox"/> Rinderfilet | <input type="checkbox"/> Rinderhackfleisch |
| <input type="checkbox"/> Rinderlende | <input type="checkbox"/> Rindersteak | <input type="checkbox"/> Rindfleisch | <input type="checkbox"/> Roastbeef |
| <input type="checkbox"/> Schinken gekocht | <input type="checkbox"/> Schinken roh | <input type="checkbox"/> Schweinefilet | <input type="checkbox"/> Schweinekotelett |
| <input type="checkbox"/> Schweinelende | <input type="checkbox"/> Schweineschnitzel | <input type="checkbox"/> Straußenfleisch | <input type="checkbox"/> Hähnchenkeule |
| <input type="checkbox"/> Entenbrust | <input type="checkbox"/> Fasan | <input type="checkbox"/> Gänsebrust | <input type="checkbox"/> Hähnchenbrust |
| <input type="checkbox"/> Hähnchenbrust geräuchert | <input type="checkbox"/> Putenbrust | <input type="checkbox"/> Putenschnitzel | <input type="checkbox"/> Artischocken frisch |
| <input type="checkbox"/> Alfalfa-Sprossen | <input type="checkbox"/> Artischocken Konserve | <input type="checkbox"/> Aubergine | <input type="checkbox"/> Avocado |
| <input type="checkbox"/> Bambussprossen | <input type="checkbox"/> Blattspinat | <input type="checkbox"/> Blaukraut | <input type="checkbox"/> Blumenkohl |
| <input type="checkbox"/> Borretsch | <input type="checkbox"/> Brokkoli | <input type="checkbox"/> Brunnenkresse | <input type="checkbox"/> Champignons |
| <input type="checkbox"/> Chicorée | <input type="checkbox"/> Chinakohl | <input type="checkbox"/> Cocktailltomate | <input type="checkbox"/> Cornichons |
| <input type="checkbox"/> Dinkelkeimlinge | <input type="checkbox"/> Erbsen | <input type="checkbox"/> Fenchel | <input type="checkbox"/> Fenchelknolle |
| <input type="checkbox"/> Frühlingszwiebel | <input type="checkbox"/> Gartenkresse | <input type="checkbox"/> Gemüsepeperoni | <input type="checkbox"/> Gemüsezwiebel |
| <input type="checkbox"/> Gewürzgurken | <input type="checkbox"/> grüne Bohnen | <input type="checkbox"/> Grünkohl | <input type="checkbox"/> Hafersprossen |
| <input type="checkbox"/> Karotten | <input type="checkbox"/> Knoblauchsprossen | <input type="checkbox"/> Kohlrabi | <input type="checkbox"/> Kohlrüben |

- | | | | |
|--|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Kräuterseitlinge | <input type="checkbox"/> Kresse | <input type="checkbox"/> Kürbis | <input type="checkbox"/> Kürbiskernsprossen |
| <input type="checkbox"/> Lauch | <input type="checkbox"/> Lauchzwiebel | <input type="checkbox"/> Mangold | <input type="checkbox"/> Meerrettich |
| <input type="checkbox"/> Morcheln (frisch oder getrocknet) | <input type="checkbox"/> Mu-Err-Pilze | <input type="checkbox"/> Okra | <input type="checkbox"/> Oliven |
| <input type="checkbox"/> Oliven grün | <input type="checkbox"/> Oliven schwarz | <input type="checkbox"/> Pak-Choi | <input type="checkbox"/> Paprika gelb |
| <input type="checkbox"/> Paprika grün | <input type="checkbox"/> Paprika orange | <input type="checkbox"/> Paprika rot | <input type="checkbox"/> Pastinake |
| <input type="checkbox"/> Petersilie (Wurzel u. Blätter) | <input type="checkbox"/> Pfifferlinge | <input type="checkbox"/> Radieschen | <input type="checkbox"/> Radieschensprossen |
| <input type="checkbox"/> Rettich | <input type="checkbox"/> Rettichsprossen | <input type="checkbox"/> Rhabarber | <input type="checkbox"/> Romanesco |
| <input type="checkbox"/> Rosenkohl | <input type="checkbox"/> Rote Beete Sprossen | <input type="checkbox"/> Rote Bete | <input type="checkbox"/> Sauerampfer |
| <input type="checkbox"/> Sauerkraut | <input type="checkbox"/> Schalotten | <input type="checkbox"/> Schwarzwurzel | <input type="checkbox"/> Sellerie |
| <input type="checkbox"/> Sellerieknolle | <input type="checkbox"/> Senfsprossen | <input type="checkbox"/> Spargel grün | <input type="checkbox"/> Spargel weiß |
| <input type="checkbox"/> Spinat | <input type="checkbox"/> Spitzkohl | <input type="checkbox"/> Staudensellerie | <input type="checkbox"/> Steinpilze |
| <input type="checkbox"/> Tomate | <input type="checkbox"/> Weißkohl | <input type="checkbox"/> Weizenkeim-sprossen | <input type="checkbox"/> Wirsing |
| <input type="checkbox"/> Zucchini | <input type="checkbox"/> Mungbohnen | <input type="checkbox"/> Adzuki-Bohnen | <input type="checkbox"/> Beluga-Linsen |
| <input type="checkbox"/> braune Bohnen | <input type="checkbox"/> braune Linsen | <input type="checkbox"/> dicke Bohnen | <input type="checkbox"/> gelbe Linsen |
| <input type="checkbox"/> grüne Linsen | <input type="checkbox"/> Kichererbsen | <input type="checkbox"/> Kidneybohnen | <input type="checkbox"/> Limabohnen |
| <input type="checkbox"/> Linsen | <input type="checkbox"/> rote Linsen | <input type="checkbox"/> Schwarzaugenbohnen | <input type="checkbox"/> Schwarze Bohnen |
| <input type="checkbox"/> Sojabohnen (und -keime) | <input type="checkbox"/> Urbohnen | <input type="checkbox"/> Wachtelbohnen | <input type="checkbox"/> weiße Bohnen |
| <input type="checkbox"/> Griechischer Joghurt 10% Fett | <input type="checkbox"/> Schafsjoghurt | <input type="checkbox"/> Sojajoghurt | <input type="checkbox"/> Ziegenjoghurt |
| <input type="checkbox"/> Appenzeller | <input type="checkbox"/> Bergkäse (45 %) | <input type="checkbox"/> Brebiou | <input type="checkbox"/> Brie 45 % |
| <input type="checkbox"/> Büffelmozzarella | <input type="checkbox"/> Butterkäse (45 %) | <input type="checkbox"/> Camembert (45 %) | <input type="checkbox"/> Edamer (45 %) |
| <input type="checkbox"/> Emmentaler (45 %) | <input type="checkbox"/> Esrom (bis 45 %) | <input type="checkbox"/> Feta (aus Kuhmilch) | <input type="checkbox"/> Feta (aus Schafsmilch) |
| <input type="checkbox"/> Frischkäse (45 %) | <input type="checkbox"/> Gouda (bis 45 %) | <input type="checkbox"/> Harzer Käse | <input type="checkbox"/> Havarti (45 %) |
| <input type="checkbox"/> Hüttenkäse | <input type="checkbox"/> Jerome (45 %) | <input type="checkbox"/> Klosterkäse | <input type="checkbox"/> Limburger (20 %) |
| <input type="checkbox"/> Limburger (bis 45 %) | <input type="checkbox"/> Mozzarella | <input type="checkbox"/> Quark 20 % | <input type="checkbox"/> Ricotta |
| <input type="checkbox"/> Romadur | <input type="checkbox"/> Schafsfrischkäse | <input type="checkbox"/> Schafsquark | <input type="checkbox"/> Tilsiter |
| <input type="checkbox"/> Ziegenfrischkäse | <input type="checkbox"/> Ziegenkäse | <input type="checkbox"/> Ziegenweichkäse | <input type="checkbox"/> Austern |
| <input type="checkbox"/> Garnelen | <input type="checkbox"/> Jakobsmuschel | <input type="checkbox"/> Krabben | <input type="checkbox"/> Krebs |
| <input type="checkbox"/> Miesmuscheln | <input type="checkbox"/> Scampi | <input type="checkbox"/> Sepia | <input type="checkbox"/> Tintenfisch |
| <input type="checkbox"/> Venusmuscheln | <input type="checkbox"/> Milch | <input type="checkbox"/> Schafsmilch | <input type="checkbox"/> Sojamilch |
| <input type="checkbox"/> Ziegenmilch | <input type="checkbox"/> Mandeln | <input type="checkbox"/> Ananas frisch | <input type="checkbox"/> Apfel |
| <input type="checkbox"/> Aprikose (getrocknet) | <input type="checkbox"/> Aprikose frisch | <input type="checkbox"/> Birne | <input type="checkbox"/> Brombeeren |
| <input type="checkbox"/> Cantaloupe Melone | <input type="checkbox"/> Datteln frisch | <input type="checkbox"/> Datteln getrocknet | <input type="checkbox"/> Erdbeeren |

- | | | | |
|---|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Granatapfel | <input type="checkbox"/> Heidelbeeren | <input type="checkbox"/> Himbeeren | <input type="checkbox"/> Johannisbeeren |
| <input type="checkbox"/> Kaki | <input type="checkbox"/> Kirschen | <input type="checkbox"/> Kiwi | <input type="checkbox"/> Mandarine |
| <input type="checkbox"/> Mango | <input type="checkbox"/> Nektarine | <input type="checkbox"/> Orange | <input type="checkbox"/> Papaya |
| <input type="checkbox"/> Pfirsich | <input type="checkbox"/> Pflaumen getrocknet | <input type="checkbox"/> Physalis | <input type="checkbox"/> Pitaya -Drachenfrucht |
| <input type="checkbox"/> Stachelbeeren | <input type="checkbox"/> Wassermelone | <input type="checkbox"/> Weintrauben | <input type="checkbox"/> Zitrone |
| <input type="checkbox"/> Zwetschgen | <input type="checkbox"/> Kürbiskerne | <input type="checkbox"/> Pilze (Eiweiß) | <input type="checkbox"/> Austernpilze |
| <input type="checkbox"/> Austernpilze getrocknet | <input type="checkbox"/> Shiitake | <input type="checkbox"/> Shiitake getrocknet | <input type="checkbox"/> Blattsalat |
| <input type="checkbox"/> Eichblattsalat | <input type="checkbox"/> Eisbergsalat | <input type="checkbox"/> Endiviensalat | <input type="checkbox"/> Feldsalat |
| <input type="checkbox"/> Frisée | <input type="checkbox"/> Gurke | <input type="checkbox"/> Kopfsalat | <input type="checkbox"/> Lollo Rosso |
| <input type="checkbox"/> Löwenzahnblätter | <input type="checkbox"/> Portulak | <input type="checkbox"/> Radicchio | <input type="checkbox"/> Romanasalat |
| <input type="checkbox"/> Rucola | <input type="checkbox"/> Sonnenblumen-kerne | <input type="checkbox"/> Alfalfasprossen | <input type="checkbox"/> Kichererbsen- sprossen |
| <input type="checkbox"/> Linsensprossen | <input type="checkbox"/> Mungbohnen- sprossen | <input type="checkbox"/> Sojabohnen-sprossen | <input type="checkbox"/> Sonnenblumenkern- sprossen |
| <input type="checkbox"/> Haferflocken | <input type="checkbox"/> Kartoffel | <input type="checkbox"/> Roggenflocken | <input type="checkbox"/> Wildreis |
| <input type="checkbox"/> Tofu | | | |