

WERTSTUFEN ►	Besonders empfehlenswert I				
	Sehr empfehlenswert II				
Wertstufen	Empfehlenswert III				
	Weniger empfehlenswert IV				
Wertstufen	Nicht empfehlenswert V				
Getreide	Unveränderte Lebensmittel: Waschen, kühl lagern, Kühlen Schälen von Bäckfrüchten Entspulen, Keimen von Getreide Erhitzen von Hüllschalen				
	Bereitete Lebensmittel: Schnitten, Hobeln, Raspeln Eckroten, Mahlen Schälen, Pressen Fermentieren mit Hilfe von Milchsäurebakterien (z. B. Sauerkraut) Lufttrocknung Gefriertruhe (z. B. Gewürze)				
Gemüse	Erhitzte Lebensmittel: Tiefgefrieren Damen, Garen im eigenen Saft (Dünsten) Dämpfen, Kochen, Backen, Pasteurisieren Heißpressen, Pressen mit hohem Druck Hitztrocknung (z. B. Obst)				
	Verarbeitete Lebensmittel: Korn abstrahlen, Filzen, Schaben Sieben (Ausgussverfahren), Pressen (Pflanz) Breien, Pöken Ultraschallverfahren, Sterilisieren Sprühfrieren Konservieren mittels Vakuum Alkohol, Phosphat, Salz, Zucker Konservierungsmittel, Gas (Begasung) Färben, Bleichen, Desodorieren, Kälten, Schmelzen Extrahieren, Hydrieren				
Obst	Isolierte Lebensmittel: Isoliertes Desodorieren, Kristallisieren Kalkwasser (isolierte Zucker) Synthesubstanzen (Kunststoffe) Das wesentliche Merkmal der hier aufgeführten Produkte ist die konservierte Anwendung verschiedener Be- und Verarbeitungsmethoden. Sie sind durchweg sehr lange haltbar.				
	Die Anwendung von verfahrenstechnischen Konservierungsmitteln (z. B. Mischungsgehalt, Tiegelform) ist sinnvoll, vorteilhaft, um gesundheitliche Nachteile zu vermeiden. Der Gehalt an Nahrungsmitteln sollte möglichst gering sein.				
Ölfrüchte, Pflanzensamen, Nüsse	Bei der Erhitzung von Lebensmitteln sollten wirksame Garverfahren bevorzugt werden (Schonverfahren im eigenen Saft, Dünsten mit wenig Wasser). Die Garzeit sollte möglichst kurz sein.				
	Partiell, Pulver, Pulver, Pulver Getreidekörner ohne Kern Ausgangsmittel und mittlere Mehltypen (Weizen: Typen 405 bis 1200) (Roggen: Typen 610 bis 1370) Kleie Cornflakes Brot, Kuchen, Knäckebrot, Zerback, Kekse, Dauerbackwaren, Mehlspeisen u. a. aus Vollkornmehl oder hohen Mehltypen				
Milch	Gemüsekonserven Texturierte Sojaerzeugnisse (extrudiert - Sojafleisch) Platzkonserven Obstkonserven Fruchtsäfte Fruchtgetränke Heißgepresste oder extrahierte raffinierte Fette und Öle, d. h. fast alle Margarinen und Öle sowie Pfannen- und Backfetten (-Shortings-) Geröstete und gewasene Nüsse				
	Isolierte Zucker - Frucht- und Traubenpulver - Melasse - Zuckerauszugsstoffe Isolierte Stärke Isolierte Proteine Isolierte Lecithine Isolierte Aromastoffe Isolierte Alkohole Texturierte Sojaerzeugnisse (komponenten - Sojafleisch) Isolierte Faser Isolierte Aromastoffe Isolierte Enzyme Isolierte Alkohole Fruchtgetränke Maximaler Fettgehalt z. B. 10% Holl-Rauht-Erzugnisse (mit isolierten Zuckern)				
Fleisch, Fisch, Eier	Die tägliche Nahrung sollte vielseitig und abwechslungsreich sein und sich am jahreszeitlichen Angebot frischer Lebensmittel orientieren.				
	Die tägliche Nahrungszufuhr sollte aus einer Kombination von Lebensmitteln der Wertstufe I, II und III bestehen, wobei die Hälfte sollte den Wertstufen I und II entsprechen (Frischfleisch).				
Getränke	Der Verzehr von Lebensmitteln und Getränken der Wertstufen IV und V sollte auf Ausnahmen beschränkt werden.				
	Weiter oben aufgeführt, d. h. pflanzliche Lebensmittel sollten bevorzugt werden.				
Gewürze, Salz	Als durstlöschende Getränke werden Wasser, Mineralwasser und ungesüßte Früchte- und Kräutertees empfohlen. Milch, Obst- und Gemüsesäfte, insbesondere Limonaden usw., sind hierzu wenig geeignet.				
	Kaffee, Schwarztee, Bier, Wein usw. sollten nicht regelmäßig und in größeren Mengen getrunken werden. Es spricht allerdings nichts gegen einen mäßigen Genuss.				
Süßungsmittel	Tee mit ausgeprägter medizinischer Wirkung (z. B. Abführtee) sollte nur in Ausnahmefällen oder auf entsprechenden ärztlichen Rat getrunken werden.				
	Gewürze sollten verwendet werden, um ernährungsphysiologisch wertvolle Lebensmittel schmackhafter zu machen. Die Zufuhr von Salz, isolierten Zuckern und Honig sollte möglichst niedrig gehalten werden.				
Zusammenfassung	Nicht empfehlenswert, d. h. möglichst zu meiden sind:				
	ISOLIERTES UND SYNTHETISCHES SUBSTANZEN UND QUART VERARBEITETE PRODUKTE				