

# Lebensmittel-Ampel

## 1. Obst und Gemüse

	Obst	Gemüse
<b>Grün</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Äpfel</li> <li>• getrocknete Äpfel</li> <li>• Apfelsaft</li> <li>• Bananen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Möhren</li> <li>• Weißkohl</li> <li>• Erbsen</li> <li>• Brokkoli</li> <li>• Grüne Bohnen</li> <li>• Pellkartoffeln</li> </ul>
<b>Gelb</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• milder Orangensaft</li> <li>• Apfelschorle</li> <li>• Pfirsiche</li> <li>• Blaubeeren</li> <li>• Himbeeren</li> <li>• Erdbeeren</li> <li>• Trauben</li> <li>• getrocknete Cranberrys</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Knoblauch</li> <li>• gedünstete Zwiebeln</li> <li>• Lauch</li> <li>• Sauerkraut</li> <li>• Frühlingszwiebeln</li> </ul>
<b>Rot</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zitronen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomaten</li> <li>• Kartoffelpüree</li> <li>• Pommes Frites</li> <li>• rohe Zwiebeln</li> <li>• Kartoffelsalat</li> </ul>

## 2. Getreide und Milchprodukte

	Getreide	Milchprodukte
<b>Grün</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mehrkornbrot (nicht ofenfrisch)</li> <li>• Weißbrot (nicht ofenfrisch)</li> <li>• weißer Reis</li> <li>• brauner Reis</li> <li>• Couscous</li> <li>• Brezeln</li> <li>• Reiswaffeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frischkäse (fettarm)</li> <li>• Fetakäse</li> <li>• Ziegenkäse</li> <li>• Magermilch</li> <li>• saure Sahne (fettarm)</li> <li>• Sojakäse (fettarm)</li> </ul>

# Lebensmittel-Ampel

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haferflocken</li> <li>• gezuckerte Frühstücksflocken</li> <li>• Frühstücksflocken auf Kleie-Basis</li> </ul>	
<b>Gelb</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Knoblauchbrot</li> <li>• Kuchen</li> <li>• Müsli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Joghurt</li> <li>• Vollmilch</li> <li>• Hüttenkäse (fettarm)</li> <li>• Cheddar Käse</li> <li>• Mozzarella</li> </ul>
<b>Rot</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nudeln mit Sahne- oder Käsesauce</li> <li>• Nudeln mit Meeresfrüchtesauce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• saure Sahne</li> <li>• Milchshake</li> <li>• Eiscreme</li> <li>• Hüttenkäse (normal)</li> </ul>

## 3. Fleisch und andere Eiweiße

	<b>Fleisch</b>	<b>Eier, Nüsse und Hülsenfrüchte</b>
<b>Grün</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rinderhackfleisch (besonders mager)</li> <li>• Rindersteak (gegrillt)</li> <li>• Hähnchenbrust (ohne Haut)</li> <li>• Fisch (frisch, ohne Fett zubereitet)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hühnereiweiß</li> </ul>
<b>Gelb</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rinderhackfleisch (mager)</li> <li>• Hähnchensalat</li> <li>• Thunfischsalat</li> <li>• Hotdog (vom Rind oder Schwein)</li> <li>• Schinken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rührei (in Butter gebraten)</li> <li>• Spiegeleier</li> <li>• Nüsse oder Erdnussbutter</li> <li>• gebackene Bohnen</li> </ul>
<b>Rot</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rinderhackfleisch</li> <li>• Lendenfilet (marmoriert)</li> <li>• Hähnchennuggets</li> <li>• scharf gewürzte, frittierte Hähnchenflügel</li> </ul>	

# Lebensmittel-Ampel

## 4. Fette, Öle, Süßigkeiten und Getränke

	Fette, Öle und Süßigkeiten	Getränke
<b>Grün</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kartoffelchips (gebacken)</li><li>• Kekse (fettarm)</li><li>• Gummibärchen</li><li>• Salatdressing (fettarm)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mineralwasser (ohne Kohlensäure)</li></ul>
<b>Gelb</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ketchup</li><li>• Mayonnaise (fettarm)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wein (alkoholfrei)</li><li>• Bier (alkoholfrei)</li><li>• Cola</li></ul>
<b>Rot</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Schokolade</li><li>• Maischips</li><li>• Kartoffelchips (normal)</li><li>• Butterkekse</li><li>• Sahnetorte</li><li>• Salatdressing (sahnig)</li><li>• Salatdressing (Essig/Öl)</li><li>• Mayonnaise (fettreich)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• alkoholische Getränke (Spirituosen)</li><li>• Wein</li><li>• Kaffee</li><li>• Orangensaft</li><li>• Grapefruitsaft</li><li>• Limonade</li></ul>