



Lebensmittel-Ampel

Grün, gelb oder rot? Unsere Lebensmittel-Ampel verschafft Ihnen einen Überblick, auf welche Lebensmittel Sie bei Sodbrennen lieber verzichten sollten und welche Sie bevorzugt essen können.



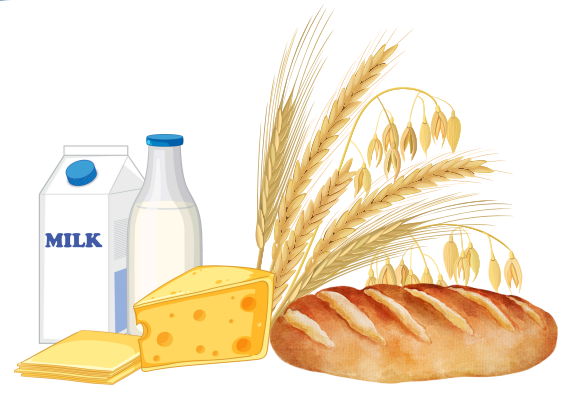
1. Obst- und Gemüsesorten

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

Lebensmittel-Ampel



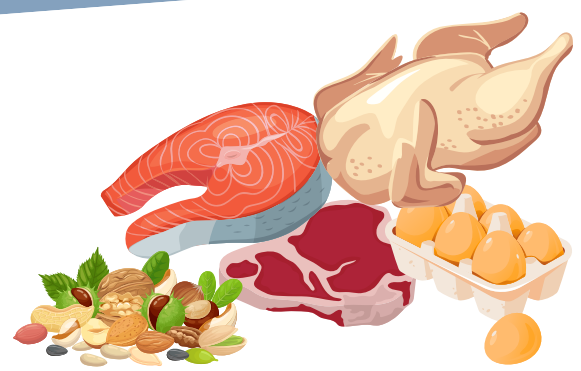
2. Getreide- und Milchprodukte



Ampel-farbe	Getreide	Milchprodukte
Grün	<ul style="list-style-type: none">• Mehrkornbrot (nicht ofenfrisch)• Weißbrot (nicht ofenfrisch)• weißer Reis• brauner Reis• Couscous• Reiswaffeln• Haferflocken• Frühstücksflocken (Kleie)	<ul style="list-style-type: none">• Frischkäse (fettarm)• Fetakäse• Ziegenkäse• Magermilch• saure Sahne (fettarm)• Sojakäse (fettarm)
Gelb	<ul style="list-style-type: none">• Knoblauchbrot• Kuchen• Müsli	<ul style="list-style-type: none">• Joghurt• Vollmilch• Hüttenkäse (fettarm)• Cheddarkäse• Mozzarella
Rot	<ul style="list-style-type: none">• Nudeln mit Sahne- oder Käsesauce• Nudeln mit Meeresfrüchtesauce	<ul style="list-style-type: none">• saure Sahne• Milchshake• Eiscreme• Hüttenkäse (normal)



Lebensmittel-Ampel



3. Fleisch und andere Eiweiße

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



Lebensmittel-Ampel



4. Fette, Öle, Süßigkeiten und Getränke

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