

✓ Erlaubt (270)

✓ Açai	✓ Endivie	✓ Kiyomi	✓ Okra	✓ Schwarzbeere
✓ Acerola	✓ Ente	✓ Knoblauch	✓ Oliven	✓ Senfgrün
✓ Agar Agar	✓ Erbsengrün	✓ Knochenbrühe	✓ Olivenöl (EV)	✓ Shipova
✓ Amaranthgrün	✓ Erdbeere	✓ Kochbanane	✓ Orange	✓ Shirataki Nudeln
✓ Ananas	✓ Erdmandel	✓ Kohlrabi	✓ Orangelo	✓ Shonan Gold
✓ Apfel	✓ Erdmandelflocken	✓ Kokosjoghurt	✓ Oregano	✓ Spargel
✓ Apfelessig	✓ Erdmandelmehl	✓ Kokosmehl	✓ Oroblando	✓ Speerbirnenbaum
✓ Apfelschwein	✓ Estragon	✓ Kokosmilch	✓ Pak Choi	✓ Spinat
✓ Aronia	✓ Feige	✓ Kokosmilchkefir	✓ Paleo-Protein	✓ Sprossen
✓ Artischocke	✓ Feldsalat	✓ Kokosnuss	✓ Palmöl	✓ Stachelbeere
✓ Asant	✓ Fenchel	✓ Kokosnusswasser	✓ Pansen	✓ Steckrübe
✓ Avocado	✓ Fenchelgrün	✓ Kokosöl (EV)	✓ Papaya	✓ Sternfrucht
✓ Avocadoöl	✓ Fingerzitrone	✓ Kollagen	✓ Passionsfrucht	✓ Strauß
✓ Backe	✓ Fischsauce	✓ Kombucha	✓ Perlwiebel	✓ Sudachi
✓ Balsamicoessig	✓ Frühlingszwiebel	✓ Konjak Nudeln	✓ Persimone	✓ Süßkartoffel
✓ Banane	✓ Futuromelone	✓ Konjak Reis	✓ Petersilie	✓ Süßkartoffelnudeln
✓ Bärentaube	✓ Gafra	✓ Koriander	✓ Pfefferminze	✓ Talg (weidegefüttert)
✓ Bärlauch	✓ Galiamelone	✓ Krähenbeere	✓ Pfeilwurzel	✓ Tamarinde
✓ Basilikum	✓ Gans	✓ Kräutertee	✓ Pfeilwurzelmehl	✓ Tangerine
✓ Beet Kvass	✓ Gedärme	✓ Kresse	✓ Pferd	✓ Tangor
✓ Birne	✓ Gelatine	✓ Kumquat	✓ Pflaume	✓ Tapioka
✓ Birngurke	✓ Gemüse-Malve	✓ Kürbis	✓ Pomelo	✓ Tapiokastärke
✓ Bison	✓ Gemüsesäfte	✓ Kurkuma	✓ Ponkan	✓ Taro
✓ Bittermelone	✓ Granatapfel	✓ Lachs (Wildfang)	✓ Portulak	✓ Taube
✓ Blaubeere	✓ Grapefruit	✓ Lamm	✓ Preiselbeere	✓ Thymian
✓ Blumenkohl	✓ Grünkohl	✓ Lauch	✓ Pute	✓ Tinda
✓ Blut	✓ Guave	✓ Lavendel	✓ Quitte	✓ Traube
✓ Blutorange	✓ Gurke	✓ Limette	✓ Radicchio	✓ Traubenkirsche
✓ Bohnenkraut	✓ Hagebutte	✓ Limettensaft	✓ Rangpur	✓ Trüffel
✓ Borretsch	✓ Hase	✓ Limone	✓ Reisprotein	✓ Ugli
✓ Braunalge	✓ Herz	✓ Litschi	(fermentiert)	✓ Vanilleextrakt
✓ Brokkoli	✓ Hirn	✓ Loganbeere	✓ Rettich	✓ Vogelbeere
✓ Brokkolisprossen	✓ Hirsch	✓ Lorbeerblatt	✓ Rhabarber	✓ Wasabi
✓ Brombeere	✓ Hoden	✓ Lotuswurzel	✓ Rind	✓ Wasserapfel
✓ Brunnenkresse	✓ Holunderbeere	✓ Löwenzahn	✓ Ringlotte	✓ Wasserkastanie
✓ Büffel	✓ Honigmelone	✓ Luffa	✓ Romanesco	✓ Wasserkefir
✓ Cam Sanh	✓ Huhn	✓ Macadamiaöl	✓ Rosenkohl	✓ Wassermelone
✓ Cantaloupe	✓ Iberico	✓ Majoran	✓ Rosmarin	✓ Weinbeere
✓ Carob	✓ Ingwer	✓ Mandarine	✓ Rote Bete	✓ Weißdorn
✓ Charentais	✓ Jackfrucht	✓ Mango	✓ Rotkohl	✓ Weißkohl
✓ Chayote	✓ Jicama	✓ Mangold	✓ Rotweinessig	✓ Wildschwein
✓ Cherimoya	✓ Johannisbeere	✓ Maniok	✓ Rübe	✓ Wirsing
✓ Chicorée	✓ Jujube	✓ Maniokmehl	✓ Rucola	✓ Yamswurzel
✓ Chinakohl	✓ Kaffir Limettenblätter	✓ Markknochen	✓ Russian melon	✓ Yuzu
✓ Chrysantensamengrün	✓ Kamille	✓ Maulbeere	✓ Safran	✓ Ziege
✓ Clementine	✓ Kaninchen	✓ Meerrettich	✓ Salat	✓ Zimt
✓ Coco Plum	✓ Kapern	✓ Milz	✓ Salbei	✓ Zimthimbeere
✓ Coconut Aminos	✓ Karotte	✓ Mineralwasser	✓ Salz (Himalaya oder natürliches Meersalz)	✓ Zitronengras
✓ Cranberry	✓ Karottengrün	✓ Minneola	✓ Sanddorn	✓ Zitronenmelisse
✓ Curryblatt	✓ Kelp	✓ Mispel	✓ Sauerkraut	✓ Zitronentee
✓ Darishi	✓ Kelp Nudeln	✓ Multbeere	✓ Schalotte	✓ Zucchini
✓ Dattel	✓ Kerbel	✓ Muskatblüte	✓ Schmalz	✓ Zunge
✓ Dill	✓ Kinnow	✓ Natron	(weidegefüttert)	✓ Zwiebel
✓ Drachenfrucht	✓ Kirsche	✓ Nektarine	✓ Schnittlauch	
✓ Durian	✓ Kiwi	✓ Niere		

~ Eingeschränkt: nur in kleinen Mengen (8)

~ Ahornsirup	~ Honig	~ Marmelade	~ Melasse
~ Ghee		(selbstgemacht ohne Zucker)	~ Stevia (flüssig)
~ Granatapfelsirup			~ Steviablätter

× Verboten (126)

× Acesulfam	× Einkorn	× Inulin	× Milchprotein	× Saccharin
× Acrylamide	× Emmer	× Invertzuckersirup	× Mohnsamen (Mehl, Mus, Öl)	× Sahne
× Agavensirup	× Erdnussöl	× Joghurt	× Molke	× Schokolade
× Amaranth	× Erythrit	× Kaffee	× Molkenprotein	× Schwarzkümmel
× Anis	× Farbstoffe	× Kakao	× Muskatnuss	× Schwarztee
× Aromastoffe	× Fenchelsamen	× Kamut	× Nitrate	× Selleriesamen
× Aspartam	× Fruchtsaft	× Kardamom	× Normales Schwein	× Senf
× Aubergine	× Fruchtsaftkonzentrate	× Kartoffel	× Palmkernöl	× Senfsamen
× Bockshornkleesamen	× Fruchtzucker	× Käse	× Paprikapulver	× Sesamsamen (Mehl, Mus, Öl)
× Brauner Zucker	× Fructosesirup	× Koriandersamen	× Paranuss (Mehl, Mus, Öl)	× Sonnenblumenkern (Mehl, Mus, Öl)
× Buchweizen	× Galactose	× Kreuzkümmel	× Pekannuss (Mehl, Mus, Öl)	× Sorghum
× Butter	× Gemüsepaprika	× Kümmel	× Peperoni	× Sternanis
× Buttermilch	× Gerste	× Kürbiskern (Mehl, Mus, Öl)	× Pfeffer	× Tamarillo
× Carrageen	× Gerstenmalz	× Lecithin	× Pflanzenprotein	× Teff
× Cashew (Mehl, Mus, Öl)	× Glucose	× Leinsamen (Mehl, Mus, Öl)	× Physalis	× Triticale
× Cayennepfeffer	× Goji-Beere	× Macadamianuss (Mehl, Mus, Öl)	× Piment	× Vanille
× Chiasamen (Mehl, Mus, Öl)	× Goldsaft	× Mais	× Pistazie (Mehl, Mus, Öl)	× Wacholder
× Chili	× Grüntee	× Maiskeimöl	× Quark	× Walnuss (Mehl, Mus, Öl)
× Dattelsirup	× Guarkernmehl	× Maissirup	× Quinoa	× Weizen
× Dextrin	× Hafer	× Maltodextrin	× Quito-Orange	× Wildreis
× Dextrose	× Hanfsamen (Mehl, Mus, Öl)	× Maltose	× Rapsöl	× Xanthan
× Dillsamen (Mehl, Mus, Öl)	× Hartweizen	× Malzsirup	× Reis	× Xylit
× Dinkel	× Haselnuss (Mehl, Mus, Öl)	× Mandel (Mehl, Mus, Öl)	× Reissirup	× Yaconsirup
× Distelöl	× Hefeextrakt	× Methylcellulosen	× Roggen	× Zucker
× Eier	× Hirse	× Milchkefir	× Rohrzucker	
	× Hüttenkäse			

Stand: Oktober 2026 · Alle Rezepte, die No-Go-Liste mit Alternativen und die durchsuchbare Lebensmittel-Datenbank findest du auf www.aipona.com. Diese Liste ersetzt keine ärztliche Beratung; Leitfäden unterscheiden sich in einzelnen Punkten.