

- = schlecht 0 = neutral + = gut	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. Fleisch, Fisch, Geflügel		-	-	-	-	-	-	-	-	+	0	-	-	-	-	-
2. Bohnen	-		0	+	+	-	0	-	-	+	+	-	-	-	-	0
3. Butter, Sahne	-	0		0	-	-	+	+	-	+	+	0	-	0	-	-
4. Saure Sahne	-	+	0		0	-	+	+	0	+	+	-	+	0	0	-
5. Öl	-	+	-	0		-	+	+	0	+	+	-	-	-	-	+
6. Zucker, Süßwaren	-	-	-	-	-		-	-	-	+	-	-	-	-	-	-
7. Brot, Getreide, Kartoffel	-	0	+	+	+	-		-	-	+	+	-	-	0	-	0
8. Saure Früchte, Tomaten	-	-	+	+	+	-	-		0	+	0	-	0	+	-	+
9. Süße Früchte	-	-	-	0	0	-	-	0		+	0	0	+	-	-	0
10. Grünes Gemüse	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	-	+	+	+	+
11. Stärkereiches Gemüse	0	+	+	+	+	-	+	0	0	+		0	+	+	0	+
12. Milch	-	-	0	-	-	-	-	-	0	-	0		-	-	-	-
13. Quark, Joghurt	-	-	-	+	-	-	-	0	+	+	+	-		+	-	+
14. Käse, Feta	-	-	0	0	-	-	0	+	-	+	+	-	+		-	0
15. Eier	-	-	-	0	-	-	-	-	-	+	0	-	-	-		-
16. Nüsse	-	0	-	-	+	-	0	+	0	+	+	-	+	-	-	

Legende:

- Die Nummern der oberen Spalten entsprechen den Nahrungsmitteln in den linken Tabellenzeilen
- Rot gekennzeichnete Felder
Sind ungünstige Kombinationen - nicht gemeinsam essen
- Gelb gekennzeichnete Felder
Sind möglich, aber besser durch die folgenden Trennkost
- Grüne Felder
Sind die bevorzugten Nahrungsmittel Kombinationen aus unserer Trennkost Tabelle