

Diese und noch mehr  
sind unbegrenzt  
genießbar

Apfel, Birne, Wassermelone, Apfelmus,  
Blattsalat, Gurken, Tomaten, Möhren,  
Kürbis, Gewürzgurken, Rote Bete,  
Butter, Margarine, Öl, ewa-Mehl, ewa-  
Nudeln, ewa-Kekse, viele Süßigkeiten  
wie Bonbons, Fruchtgummi ohne  
Gelantine, Schlecker, Zucker, Honig,  
Sirup, Wasser-Eis (Sorbet),  
Marmelade, Limonade, Cola, Tee,  
Kaffee, Mineralwasser, ...

Hier muss man wiegen  
und berechnen, dann  
genießen

Kartoffeln, Pommes Frites,  
Kartoffelchips, Reis, viele  
Gemüsesorten (Brokkoli,  
Karfiol, Romanesco, Zucchini,  
Paprika, ...), Bananen,  
Schlagobers, Creme Fraiche,  
Fruchteis, ...

ZUVIEL PHE, bitte  
NICHT essen!

Fleisch, Fisch, Wurst, Eier,  
herkömmliche Teigwaren,  
Brot, Gebäck, Joghurt, Topfen,  
Käse, Schokolade, Milcheis,  
Nüsse, Hülsenfrüchte,  
Sojaprodukte, ...