

Nickelreiche und nickelarme Lebensmittel

Gegessen werden dürfen:

Fleisch, Fisch	alle Fleischsorten, Eier, tiefgefrorener Fisch, kleinere Mengen Geflügel
Milchprodukte	alle Milchprodukte wie Butter, Käse, Milch, Joghurt
Gemüse	rote Beete, Brokkoli, Rosenkohl, Weißkohl, Chinakohl, Dill, Pilze, Pfeffer (rot, grün), Kartoffeln, Petersilie, Aubergine, Blumenkohl, Mais, Gurke, Tomaten
Getreide und Getreideprodukte	alle Frühstücksfertigprodukte aus Reis, Cornflakes, Popcorn, weißer Reis, Spaghetti, Maccaroni, Weißmehlprodukte; Vollkornroggenprodukte und Weißbrot in geringen Mengen
Früchte und Beeren	alle Beeren (außer Himbeeren) Pfirsiche, Birnen, Rosinen, Rhabarber
Getränke	Kaffee und Tee (kurz ziehen lassen, und nicht in größeren Mengen), Limonade, alkoholische Getränke außer Wein und Bier
Verschiedenes	Margarine, Hefe

Gemieden werden sollten:

Fleisch, Fisch	größere Mengen Geflügel, Fisch, Fischkonserven, Shrimps, Muscheln, Innereien
Milchprodukte	größere Mengen Edamer Käse, strikt zu meiden ist Sojamilch
Gemüse	Sojaprodukte, Spinat, Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen grün/weiß/braun, Linsen), Grünkohl, Lauch, Bohnensprossen, Spargel, Kopfsalat, Grünkohl, Bohnenkraut, Luzerne
Getreide und Getreideprodukte	Haferflocken und andere Haferprodukte, Buchweizen, Hirse, Weizenkleie und andere faser- und kleiereiche Lebensmittel wie z. B. Kleiebisquits, Weizenkleietabletten, Mehrkornbrote, balaststoffreiches Müsli
Früchte und Beeren	Feigen, Ananas, Himbeeren, Backpflaumen, Obstkonserven, Sonnenblumenkerne
Getränke	Schokolade und kakaohaltige Getränke, Tee (vor allem aus Automaten)
Verschiedenes	Schokolade, Marzipan, Kakao, Mandeln, Haselnüsse, Erdnüsse, Leinsamen, Soja und Sojaprodukte, Lakritze, Backpulver

Verschlechterung auch durch:

Bier, Wein (sonders roter), Hering, Makrele, Thunfisch, Tomaten, rohe Zwiebeln, rohe Karotten, Äpfel, Zitrusfrüchte und -saft