

Orientierungstabelle für die Vollwerternährung

Wertstufen	sehr empfehlenswert	sehr empfehlenswert	weniger empfehlenswert	nicht empfehlenswert
Verarbeitungsgrad	Nicht/gering verarbeitete Lebensmittel (unerhitzt)	Mäßig verarbeitete Lebensmittel (vor allem erhitzt)	Stark verarbeitete Lebensmittel (vor allem konserviert)	Übertrieben verarbeitete Lebensmittel und Isolate/Präparate
Mengenempfehlung	Etwa die Hälfte der Nahrungsmenge	Etwa die Hälfte der Nahrungsmenge	Nur selten verzehren	Möglichst meiden
Gemüse/Obst	Frischgemüse, Milchsaureres Gemüse (z.B. Frischkost-Sauerkraut), Frischobst	Erhitztes Gemüse (auch milchsaureres), Erhitztes Obst, Tiefkühlgemüse* / -obst*	Gemüsekonserven (z.B. Tomaten in Dosen); Obstkonserven (z.B. Kirschen im Glas)	Nahrungsergänzungsmittel, (z.B. Vitaminpräparate) Tiefkühlfertiggerichte
Getreide	Gekeimtes Getreide, Vollkornschrot (z.B. Frischkornmüsli), Frisch gequetschte Flocken	Vollkornprodukte (z.B. Brot, Nudeln), Vollkorngerichte	Nicht-Vollkornprodukte (z.B. Weißbrot, Cornflakes, Auszugsmehl-Feinbackwaren), Geschälter Reis	Getreidestärke (z.B. Maisstärke)
Kartoffeln		Gegarte Kartoffeln (möglichst Pellkartoffeln)	Fertigprodukte (Püree, Knödel, Chips), Pommes Frites	Kartoffelstärke
Hülsenfrüchte		Gekeimte, blanchierte Hülsenfrüchte; Erhitzte Hülsenfrüchte	Sojamilch, Tofu, Fertigprodukte (z.B. Bratlingsmischung)	Sojafleisch, Sojaprotein, Sojalezithin
Nüsse/Fette/Öle	Nüsse*, Mandeln*, Ölsamen* (z.B. Sonnenblumenkerne, Sesam), Ölfrüchte* (z.B. Oliven)	Geröstete Nüsse*, Nussmuse*, Native, kaltgepresste Öle*, Butter* Ungehärtete Pflanzenmargarinen*	Gesalzene Nüsse; Extrahierte, raffinierte Fette u. Öle; Ungehärtete Pflanzenmargarinen Kokosfett, Butterschmalz	Nuss-Nougat-Creme, Gehärtete Fette (z.B. Frittierfette)
Milch/Milchprodukte	Vorzugsmilch	Pasteurisierte Vollmilch; Milchprodukte (ohne Zutaten), Käse* (ohne Zusatzstoffe)	H-Milch(produkte) Milchprodukte (mit Zutaten) Käse (mit Zusatzstoffen)	Sterilmilch, Kondensmilch, Milchpulver, Milch- und Molkenprotein, Käseimitate, Schmelzkäse
Fleisch/Fisch/Eier		Fleisch* (bis 2x/Woche) Fisch* (bis 1x/Woche) Eier* (bis 2 Stück/Woche)	Fleischwaren, -konserven, Wurstwaren, -konserven, Fischwaren, -konserven	Innereien, Ei-Pulver, Flüssig-Ei
Getränke	Ungechlortes Trinkwasser, Kontrolliertes Quellwasser, Natürl. Mineralwasser	Kräuter-, Fruchtttees, verdünnte Frucht-/Gemüsesäfte, Getreidekaffee	Tafelwasser, Fruchtnektar, Kakao, Bohnenkaffee, Schwarzer Tee, Bier, Wein	Limonaden, Cola-Getränke, Fruchtsaftgetränke, Instantgetränke, Energy-Drinks, Spirituosen
Gewürze/Kräuter/Salz	Ganze oder frisch gemahlene Gewürze, Frische Kräuter	Gemahlene Gewürze, Getrocknete Kräuter, Jodiertes Meer- und Kochsalz*	Kräutersalz, Meersalz, Kochsalz	Aromastoffe, Geschmacksverstärker
Süßungsmittel	Frisches, süßes Obst	Honig* Trockenobst* (ungeschwefelt)	Trockenobst (geschwefelt), Dicksäfte (z.B. Agaven), Sirup (z.B. Ahorn), Vollrohrzucker	Süßwaren, Süßigkeiten, Isolierte Zucker (z.B. Haushalts- und brauner Zucker), Zuckeraustauschstoffe (z.B. Sorbit)

*mäßig zu verwenden

Quelle und weitere ausführliche Begründungen:

Karl von Koerber, Thomas Männle, Claus Leitzmann: Vollwert-Ernährung, 11. Auflage 2012