Diese Stoffe dürfen über die gesamten Wochen nicht gegessen werden:

Süßstoffe

- Acesulfam K
- Aspartam
- Saccharin
- Cyclamat, THaumatin
- Xylit/Xylitol

Fette

- gehärtete Fette (Transfettsäuren/Triglyceride)
- Mono- und Diglyceride
- fettreduzierten Produkte

Aromen

- Natürliches Aroma (ausgenommen bei Demeterprodukten)
- Naturidentisches Aroma
- Künstliches Aroma
- Produkte mit der Deklaration „Aroma“

Schwefelstoffe

- Schwefeldioxid
- Schwefelsulfit

Emulgatoren

- Synthetische Lecitine (E322)
- Mono- und Diglyceride

Geschmacksverstärker

- künstliche L-Glutamate / Glutaminsäure → Achtung: Chinafood, Kräutersalz
- isolierter Hefeextrakt

Nitrit/Nitrat

- Nitritpökelsalz und sonstige Nitrate (E 449 – 452)

Alkohol und Kaffee