

青カテゴリー食品

果物	全ての果物、バナナ、リンゴ、オレンジ、ミカン、パイナップル、ナシ、ベリー類、メロン、モモ、プラム、カキ、パパイア、マンゴー、デーツ、など
野菜 (非でんぷん質)	キュウリ、タマネギ、ブロッコリー、カリフラワー、セロリ、ズッキーニ、キノコ類、ダイコン、トマト、ミニトマト、ナス、ピーマン、パプリカ、唐辛子、獅子唐、など
野菜 (でんぷん質)	カボチャ、イモ類、レンコン、ゴボウ、ニンジン、など
葉野菜	キャベツ、レタス、ほうれん草、小松菜、水菜、白菜、ニラ、フキ、ケール、ルッコラ、フダンソウ、ネギ、など
全粒穀物	玄米、黒米、雑穀米、トウモロコシ、オーツ麦（オートミール）、ライ麦、大麦、ホワイトソルガム、アマランサス、キノア、など
豆類	大豆製品（豆乳、枝豆、豆腐、納豆、豆乳ヨーグルト、など）、レンズ豆、エンドウ豆、など
発酵食品	コンブチャ、酢キャベツ、ココナッツケフィア、キムチ、プロバイオティクス製品、など
ハーブ＆スパイス	ターメリック、シナモン、ジンジャー、クミン、フェンネル、カルダモン、ガーリック、タイム、オレガノ、バジル、ローズマリー、など

黄カテゴリー

小麦系	全粒粉のもの（パスタ、うどん、ブルグル、など）
脂質系植物	アボガド、ココナッツ、オリーブ、ドリアン、など
ナッツ	アーモンド、ピーナッツ、カシューナッツ、クルミ、松の実、ピスタチオ、ヘーゼルナッツ、マカデミアナッツ、ブラジルナッツ、ペカンナッツ、など
種子	ゴマ、チアシード、ヘンプシード、サンフラワーシード、など
魚介類	魚介類全般
油	アマニ油、エゴマ油、菜種油、オリーブオイル、ひまわり油（ハイオレイック）、ベニ花油（ハイオレイック）
シリアル	ミューズリー

赤カテゴリー食品

添加糖	砂糖、果糖ブドウ糖液糖、ブドウ糖果糖液糖、など
乳製品	バター、クリーム、チーズ、アイスクリーム、など
精製穀物	パン、シリアル、白米、パスタ、ケーキ、クッキー、など
卵	卵類
肉類	牛肉、豚肉、ラム肉、鶏肉（ササミと皮なし胸肉以外）、 加工肉（ベーコン、ハム、ジャーキー、など）、など
油	サラダ油、コーン油、ゴマ油、大豆油、こめ油、綿実油、落花生油、 ココナッツオイル、グレープシードオイル、パーム油