

Heißhunger auf ...	Mangel an ...	Alternative
Alkohol, Drogen	Protein, Avenin, Calcium, Glutamin, Kalium	Fleisch, Geflügel, Meeresfrüchte, Nüsse, Brokkoli, Grünkohl, Käse, Sesam, Glutamin, bitteres Grünzeug
Äpfel	Bor, Vanadium, Vitamin C, Jod	Avocado, buntes Gemüse, Paprika, Grün- und Rotkohl, Sauerkraut
Avocado	Vitamin B6, Biotin, Pantothensäure, Bor	Avocado, Feldsalat, Milchprodukte, Eier, Nüsse, Leber, Fleisch und Fisch
Bratwurst	Eiweiß	Eier, Fisch, Meeresfrüchte
Brokkoli	Pantothensäure, Vitamin C, Vitamin A, Vitamin K, Calcium	Brokkoli, Paprika, Grün- und Rotkohl, Sauerkraut
Brot, Toast	Stickstoff	Lebensmittel mit hohem Proteingehalt: Fisch, Fleisch, Nüsse, Bohnen
Chips	Natrium	Salz
Emmentaler	Vitamin A, Zink, Calcium, Vitamin B12	Käse, Butter, Brokkoli, Leber, Fisch, Ei

Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren	Vitamin C, Magnesium	Beeren, Gemüse, Paprika, Grün- und Rotkohl, Sauerkraut
Gummibärchen	Selen	Paranüsse, Kokosnüsse, Kokosöl, Kokosmilch und Kokosflocken sowie Sesam, Knoblauch, Steinpilze, Sonnenblumenkerne
Fettiges Fast Food (Pommes, Burger, Currywurst)	gesättigte Fette, Salz	Kokosöl, Salz (Meersalz, Himalayasalz)
Fisch	Jod, Selen, Vitamin D, Niacin	Fisch (Hering, Lachs), Meerestiere, Fleisch, Milchprodukte, Eigelb, Nüsse
Fleisch	Eisen, Zink, Chrom , Selen, Vitamin B1	Fleisch (von Weidetieren), Spinat, Paranüsse, Kokosöl
Joghurt	Kalzium	Milchprodukte, Brokkoli, Rucola, Haselnüsse
Kaffee oder Tee	Eisen, Phosphor, Schwefel, Salz	rohes Gemüse, Fleisch und Fisch, Eier, Milchprodukte, Nüsse, rote Paprika, Knoblauch, Zwiebeln, Salz
Kartoffeln	Kalium, Silizium, Selen, Vitamin K	bitteres Grünzeug, Nüsse und Samen, Lauch

Kohlensäurehaltige Getränke, Soda	Kalzium	Senf und Kohlrabi, Brokkoli, Grünkohl, Käse, Sesam
Lauch	Silizium	Nüsse und Samen, Lauch 
Möhren	Vitamin A, Vitamin K	Blattsalat, Spinat, Kohl, Kraut, Tomaten, grüner Tee, Fleisch, Käse, Butter
Olivenöl	Vitamin E	Pflanzliche Öle, Nüsse, Spinat, Grünkohl
Rotwein	Bor	Gurke, Zucchini, Rettich, rote Bete, Nüsse
Sahne (-torte)	Kalzium	Brokkoli
Sauerkraut	Vitamin C, Vitamin K	Paprika, Grün- und Rotkohl, Sauerkraut
Saure Lebensmittel	Magnesium	Nüsse und Samen
Schokolade	Magnesium, Zink	Nüsse, grünes Gemüse (Brokkoli, Fenchel, Kohlrabi, Meerrettich), Austern

Süßkrams	Chrom, Phosphor, Schwefel, Tryptophan	Brokkoli, Käse, Fleisch und Fisch, Eier, Milchprodukte, Nüsse, Meerrettich, Kohl, Kraut, Spinat
Tabak	Silizium, Tyrosin	Nüsse und Samen, Vitamin C oder buntes Gemüse
Walnüsse	Magnesium, Fluorid, Mangan, Biotin, Vitamin E, Bor, Kupfer	Sonnenblumenkerne, Geflügel, Fisch, Ei, Nüsse, Innereien
Wirsing	Folsäure, Vitamin C, Vitamin E	Avocado, frisches, buntes Gemüse, Spinat, Tomate, Nüsse
Zitronen	Vitamin C, Selen	Grün- und Rotkohl, buntes Gemüse, Paranüsse, Kokosöl, Sesam Sonnenblumenkerne