

食材危険度リスト

野菜

安全	チンゲンサイ、メキャベツ、フェンネル、セロリ、アスパラガス、ブロッコリー、カリフラワー、アボカド、きゅうり、ケール、ほうれん草、キャベツ、ハツカ大根、スカッシュ、ズッキーニ、レタス、ケール、ほうれん草、キャベツ、ハツカ大根、スカッシュ、ズッキーニ、レタス、アーティチョーク、サヤインゲン、にんじん、パセリ、ねぎ、リーキ
普通	たまねぎ、エシャロット、なす、こしょう、トマト、エンドウ、生ケール、生ほうれん草、テーブルビート、キノコ、生フダンソウ、かぼちゃ
危険	オーガニック大豆、オーガニックコーン、
猛毒	小麦、GMO 大豆、GMO コーン

オイル・脂質

安全	MCT オイル、牧草ギー、黄身、クリルオイル、牧草牛肉、アボカドオイル、チョコレートバター、ココアバター、牧草牛バター、フィッシュオイル、卵
普通	パームオイル、生マカダミア、オリーブオイル、生アーモンド、ハーゼルナッツ、ウォルナッツ、カシューバター、非 GMO 大豆レクチン
危険	バター、サンフラワー油、カノラ油、植物油、
猛毒	トランス脂肪酸、GMO 原材料植物油、商用ラード油

ナッツ・豆類

安全	ココナッツ、オリーブ、アーモンド、カシュー、ハーゼルナッツ、マカダミア、ピーカン、栗、ウォルナッツ
普通	ピスタチオ、松の実、発芽豆
危険	豆類、エンドウ豆、ピーナッツ、オーガニック大豆、オーガニックコーン
猛毒	GMO 大豆、GMO コーン

乳製品

安全	牧草牛ギー、牧草牛バター、牧草牛クリーム、牧草牛ヨーグルト
普通	牧草牛乳、牧草チーズ、ギー、バター、
危険	低脂肪牛乳、人工バター、ミルク、ヨーグルト
猛毒	チーズ、粉末乳、アイスクリーム

たんぱく質

安全	ホウエイプロテイン、牧草牛肉、牧草羊、放牧卵、ゼラチン、天然魚、放飼豚、カモ
普通	鶏、七面鳥、ヘンププロテイン、大量生産精肉
危険	養殖魚、ライスプロテイン、ピープロテイン、
猛毒	大豆プロテイン、小麦プロテイン、豆、チーズ、乳製品

穀物・でんぷん質

安全	さつまいも、にんじん、かぼちゃ
普通	白米、玄米
危険	じゃがいも、オートミール、キノア、コーン
猛毒	小麦、大麦

フルーツ

安全	ブラックベリー、レモン、ライム、ラズベリー、ストロベリー、アボカド、ココナッツ、パイナップル、グレープフルーツ、ざくろ、ブルーベリー
普通	アップル、アプリコット、チェリー、キュウイ、オレンジ、ピーチ、なし、プラム、バナナ
危険	ブドウ、マンゴ、メロン、パパイヤ
猛毒	レーズン、ドライフルーツ、ジャム、缶詰めフルーツ

スパイス・調味料

安全	チョコレートパウダー、ベニガー、海塩、しょうが、コリアンダー、パセリ、ウコン、オレガノ、ローズマリー、ラベンダー、
普通	シナモン、クローブ、オーガニックマスタード、ガーリック、こしょう、ナツメグ、ミソ、たまり醤油(グルテンフリー)、塩麴 甘酒
危険	醤油、きなこ、
猛毒	市販ドレッシング、MSG、市販調味料

砂糖・甘味料

安全	ステビア、キシリトール、エリソリトール
普通	ブドウ糖、生蜂蜜、メイプルシロップ、ココナッツシュガー、
危険	白砂糖、ブランシュガー、アガベ、果糖、濃縮フルーツジュース
猛毒	異性果糖(果糖ブドウ糖液糖)、アスパルテーム、スクラロース(スプレンダ)、人工甘味料

飲み物

安全	無農薬緑茶、ココナッツミルク、無農薬レモン水、浄水機の水、絞りたてのココナッツウォーター、自家製野菜フルーツジュース、
普通	アイ스티ー、ナッツミルク、昆布茶、市販ココナッツウォーター
危険	フルーツジュース、牛乳
猛毒	大豆ミルク、市販ジュース、ソーダー飲料、ダイエットジュース、スポーツドリンク