Früchte
Blaubeeren, Kiwis, Papayas, Cantaloupe-Melonen, Grapefruits, Ananas, Orangen, Avocados, Trauben, Passionsfrüchte, Limetten, Zitronen

Gemüse
Karotten, Sellerie, grüne Bohnen, Kürbis, Tomaten, Blattsalate, Spinat, Fenchel, Zucchini, Spargel, Chicorée, Chinakohl, Okraschoten, Ingwer, Süßkartoffeln (moderate Mengen)

Getreide
Quinoa, Hirse, Reis, Buchweizen, Amarant, Mais, (Roggen*) und andere Erzeugnisse aus diesen Getreiden

Proteinquellen
Augenbohnen, Erbsen, Tofu, Tempeh, mageres Fleisch, Hartkäse, Eier**, pflanzliches Proteinpulver

Fettquellen
Paranüsse, Walnüsse, Mandeln, Chiasamen, Hanfsamen, Leinsamen, Hanföl, Leinöl, Olivenöl, Kokosöl

Fermentiertes
Kimchi, Sauerkraut, Kefir, Joghurt, Nattō, Miso

Getränke
Stilles Wasser, Frucht- und Ingwerwasser (selbst gemacht), koffeinfreie Tees, Pflanzendrinks (ohne Carrageen), Getränke mit geringer Kohlensäure, Kombucha, Kakao (selbst gemacht)