	Obst									Gemüse													Hülsenfrüchte				Nüsse & Samen				Pilze	Fisch & Meeresfrüchte			Öl		Gewürze	Sonstiges		
	Äpfel	Aprikosen	Beeren	Kirschen	Rote Trauben	Zitrusfrüchte	Granatäpfel	Grapefrueit (rot)	Wassermelonen	Brokkoli	Grünes Blattgemüse	Möhren	Süßkartoffeln	Knoblauch	Zwiebeln & Lauch	Avocado	Rote Bete	Spargel	Kohl	Rosenkohl	Paprikaaschoten	Tomaten	Alle	Linsen	Sojaerzeugnisse	Erdnüsse/Erdnussöl	Nüsse (allgemein)	Walnüsse	Paranüsse	Sonnenblumenkerne	Speisepilze	Makrelen	Lachs	Meeresfrüchte	Oliven/Olivenöl	Leinsamen / Leinöl	Gelbwurz (Kurkuma)	Grüner Tee	Dunkle Schokolade	
Alliumverbindungen stimulieren das Immunsystem														x	x																									
Anthozyane Antioxidative Krebshemmer (machen freie Radikale unschädlich)	x		x	x	x																																			
Beta-Karotin Starkes Antioxdans (schützt vor freien Radikalen)		x										x	x																											
Epigallokatechingallat (EGCG) Kann Bildung von krebserregenden Substanzen vermindern und die Abwehrkräfte steigern							x																															x	x	
Einfach ungesättigte Fette Sollen Brust- und Darmkrebs vorbeugen																x										x		x							x					
Flavonide Wirken unter anderem als Antioxidantien	x	x				x				x					x																									
Folsäure spielt eine entscheidende Rolle bei der Synthese und Reparatur der DNA																	x	x						x																
Glucosinolate werden in schützende Substanzen umgewandelt, welche die Abwehrkräfte stärken und krebsfördernde Enzyme blockieren										x									x	x																				
Lykopin Antioxidans, wirkt insbesondere gegen Prostatakrebs		x						x	x													x																		
Phenolsäuren zerstören freie Radikale und aktivieren krebsbekämpfende Enzyme	x	x					x																														x	x		

	Obst									Gemüse													Hülsenfrüchte				Nüsse & Samen				Pilze		Fisch & Meeresfrüchte		Öl		Gewürze	Sonstiges		
	Äpfel	Aprikosen	Beeren	Kirschen	Rote Trauben	Zitrusfrüchte	Granatäpfel	Grapefrueit (rot)	Wassermelonen	Brokkoli	Grünes Blattgemüse	Möhren	Süßkartoffeln	Knoblauch	Zwiebeln & Lauch	Avocado	Rote Bete	Spargel	Kohl	Rosenkohl	Paprikaaschoten	Tomaten	Alle	Linsen	Sojaerzeugnisse	Erdnüsse/Erdnussöl	Nüsse (allgemein)	Walnüsse	Paranüsse	Sonnenblumenkerne	Speisepilze	Makrelen	Lachs	Meeresfrüchte	Oliven/Olivenöl	Leinsamen / Leinöl	Gelbwurz (Kurkuma)	Grüner Tee	Dunkle Schokolade	
Phytoöstrogene blockieren körpereigenes Östrogene und können dadurch das Risiko hormonbedingten Krebsarten eventuell verringern. **Bei bestehendem Brustkrebs** kann allerdings möglicherweise das Risiko erhöht werden.							x																x		x											x				
Resveratol bekämpft Krebs während verschiedener Krankheisstadien					x																					x														
Selen Scheint der Enstehung verschiedener Krebsarten vorzubeugen																													x		x	x		x						
Sulforaphan aktiviert vermutlich körpereigene Enzyme zur Bekämpfung von Krebs, kann präkanzeröse Zellen zerstören und die Wirkung von Krebserreger blockieren.										x	x								x	x																				
VItamin C hemmt die Teilung und das Wachstum von Krebszellen, neutralisiert krebserzeugende Nitrosamine						x				x										x	x																			
Vitamin E Vermag Zellen vor freien Radiaklen zu schützen und das Immunsystem im Zusammenhang mit Zellveränderungen zu stimulieren																											x			x					x					