

Gesund einkaufen & wohlfühlen!



Gemüse & Salat

- ☐ Artischocken
- ☐ Brokkoli
- ☐ Blumenkohl
- ☐ Chicorée
- ☐ Eisbergsalat
- ☐ Fenchel
- ☐ Frühlingszwiebeln
- ☐ Gurken
- ☐ Kartoffeln
- ☐ Kopfsalat
- ☐ Knoblauch
- ☐ Paprika
- ☐ Pastinaken
- ☐ Peperoni
- ☐ Pilze
- ☐ Radieschen
- ☐ Radicchio
- ☐ Rucola
- ☐ Spinat
- ☐ Tomaten
- ☐ Zwiebeln



Obst & Trockenfrüchte

- ☐ Äpfel
- ☐ Avocado
- ☐ Bananen
- ☐ Beeren (z. B. Heidelbeeren oder Erdbeeren)
- ☐ Feigen
- ☐ Limetten
- ☐ Mangos
- ☐ Nektarinen
- ☐ Orangen
- ☐ Pfirsiche
- ☐ Pflaumen
- ☐ Wassermelonen
- ☐ Weintrauben (Sultaninen, Rosinen)
- ☐ Zitronen



Hülsenfrüchte

- ☐ Erdnüsse
- ☐ Kichererbsen
- ☐ Grüne Erbsen
- ☐ Buschbohnen
- ☐ Stangenbohnen
- ☐ Weisse Bohnen
- ☐ Pintobohnen
- ☐ Schwarze Bohnen
- ☐ Kidneybohnen
- ☐ Tellerlinsen
- ☐ Belugalinsen
- ☐ Rote Linsen
- ☐ Berglinsen



Kräuter & Gewürze

- ☐ Basilikum
- ☐ Chiliflocken
- ☐ Dill
- ☐ Ingwer
- ☐ Koriander
- ☐ Kreuzkümmel
- ☐ Kurkuma
- ☐ Kresse
- ☐ Majoran
- ☐ Minze
- ☐ Petersilie
- ☐ Pfeffer
- ☐ Rosmarin
- ☐ Safran
- ☐ Schnittlauch
- ☐ Thymian
- ☐ Zimt

Tipp:

Frisch oder getrocknet -
für mehr Pepp und Genuss!





Nüsse & Samen

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ☐ Cashewkerne | ☐ Paranüsse |
| ☐ Chiasamen | ☐ Pekanüsse |
| ☐ Hanfsamen | ☐ Pinienkerne |
| ☐ Haselnüsse | ☐ Pistazien |
| ☐ Kürbiskerne | ☐ Sesam |
| ☐ Leinsamen | ☐ Sonnenblumenkerne |
| ☐ Macadamia | ☐ Walnüsse |
| ☐ Mandeln | ☐ Zedernüsse |

Tipp:

Auch als Mus erhältlich!



Öle & Fette

- ☐ Hanföl
- ☐ Kokosfett (zum Erhitzen geeignet)
- ☐ Leinöl
- ☐ Olivenöl
- ☐ Schwarzkümmelöl
- ☐ Sesamöl



Pflanzliche Drinks

- ☐ Haferdrink
- ☐ Kokosdrink
- ☐ Mandeldrink
- ☐ Reisdink
- ☐ Sojadrink



Flocken, Nudeln, Brot & Co.

- ☐ Amaranth
- ☐ Buchweizen
- ☐ Dinkel
- ☐ Hafer
- ☐ Hirse
- ☐ Mais
- ☐ Quinoa
- ☐ Reis



Tipp:

Greife stets zur Vollkornvariante! ;-)



Aus dem Kühlregal

- ☐ Geflügelfleisch aus regionalem (biologischem) Anbau
- ☐ Käse
- ☐ Joghurt (z. B. Hafer-, Kokos-, Mandel-, Soja-)
- ☐ Rohmilchbutter
- ☐ Tempeh
- ☐ Tofu



Platz für mehr

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____