

# Gesunde Basics



## **(Pseudo) Getreide und Kartoffeln**

- Reis
- Quinoa
- Haferflocken
- Hirse
- Buchweizen
- Leinsamen
- Chia Samen
- Süßkartoffeln



## **Gemüse**

- Blattsalate, wie z.B. Eisbergsalat
- Spinat
- Brokkoli
- Gurke
- Tomate
- Pilze
- Zucchini
- Frühlingszwiebeln



## **Hülsenfrüchte**

- Kichererbsen
- Kidneybohnen
- Linsen
- Grüne Bohnen



## **Obst**

- Banane
- Apfel
- Beeren
- Getrocknete Früchte



## **Tierische Produkte**

- Hähnchen
- Pute
- Lachs
- Garnelen
- Magerquark
- Hüttenkäse
- Harzer Käse
- Eier



## **Pflanzliche Alternativen**

- Tofu
- Tempeh
- Hafermilch



## **Gute Fettquellen**

- Leinsamen
- Chia Samen
- Walnüsse
- Thunfisch