

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