


101 Lebensmittel unter 1

Gemüse

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Aubergine | <input type="checkbox"/> Paprika |
| <input type="checkbox"/> Blumenkohl | <input type="checkbox"/> Pastinake |
| <input type="checkbox"/> Brokkoli | <input type="checkbox"/> Rosenkohl |
| <input type="checkbox"/> Erbsen | <input type="checkbox"/> Rote Bete |
| <input type="checkbox"/> Grünkohl  | <input type="checkbox"/> Sellerie* |
| <input type="checkbox"/> Gurke | <input type="checkbox"/> Spargel |
| <input type="checkbox"/> Kartoffel | <input type="checkbox"/> Spinat |
| <input type="checkbox"/> Knollensellerie* | <input type="checkbox"/> Steckrübe |
| <input type="checkbox"/> Kohlrabi | <input type="checkbox"/> Süßkartoffel |
| <input type="checkbox"/> Kürbis | <input type="checkbox"/> Tomate |
| <input type="checkbox"/> Lauch | <input type="checkbox"/> Zucchini |
| <input type="checkbox"/> Mangold | <input type="checkbox"/> Zwiebel |
| <input type="checkbox"/> Möhre | |

Obst

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Ananas | <input type="checkbox"/> Nektarine |
| <input type="checkbox"/> Apfel | <input type="checkbox"/> Pfirsich |
| <input type="checkbox"/> Aprikose | <input type="checkbox"/> Pflaume |
| <input type="checkbox"/> Avocado | <input type="checkbox"/> Wassermelone |
| <input type="checkbox"/> Banane | <input type="checkbox"/> Weintrauben |
| <input type="checkbox"/> Birne  | <input type="checkbox"/> Kirsche |
| <input type="checkbox"/> Brombeere | <input type="checkbox"/> Feige |
| <input type="checkbox"/> Clementine | <input type="checkbox"/> Kokosmilch/-nuss |
| <input type="checkbox"/> Erdbeere | <input type="checkbox"/> Papaya |
| <input type="checkbox"/> Heidelbeere | <input type="checkbox"/> Kaki |
| <input type="checkbox"/> Himbeere | <input type="checkbox"/> Zwetschge |
| <input type="checkbox"/> Honigmelone | <input type="checkbox"/> Dattel |
| <input type="checkbox"/> Kiwi | <input type="checkbox"/> Rhabarber |
| <input type="checkbox"/> Mango | <input type="checkbox"/> Mirabellen |
| <input type="checkbox"/> Maracuja | <input type="checkbox"/> Zitrone |


Getreide

- | | |
|---|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Dinkel* | <input type="checkbox"/> Reis |
| <input type="checkbox"/> Hafer* | <input type="checkbox"/> Roggen* |
| <input type="checkbox"/> Hirse | <input type="checkbox"/> Weizen* |
| <input type="checkbox"/> Mais  | |

Tierische Lebensmittel

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Butter* | <input type="checkbox"/> Rindfleisch |
| <input type="checkbox"/> Eier*  | <input type="checkbox"/> Hähnchenfleisch |
| <input type="checkbox"/> Milch* | <input type="checkbox"/> Putenfleisch |
| <input type="checkbox"/> Naturjoghurt* | <input type="checkbox"/> Markrele* |
| <input type="checkbox"/> Frischkäse* | <input type="checkbox"/> Schweinefleisch |
| <input type="checkbox"/> Lachs* | <input type="checkbox"/> Käse* |
| <input type="checkbox"/> Kabeljau* | |

Nüsse, Fette, Hülsenfrüchte

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Cashewmus* | <input type="checkbox"/> Rapsöl |
| <input type="checkbox"/> Erdnussmus*  | <input type="checkbox"/> Bohnen |
| <input type="checkbox"/> Kichererbsen | <input type="checkbox"/> Haselnussmus* |
| <input type="checkbox"/> Linsen | <input type="checkbox"/> Tahin (Sesammus)* |
| <input type="checkbox"/> Mandelmus* | <input type="checkbox"/> Leinsamen |
| <input type="checkbox"/> Olivenöl | <input type="checkbox"/> Tofu* |
| <input type="checkbox"/> Pastinakenmus | |

Kräuter und Gewürze

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Basilikum | <input type="checkbox"/> Majoran |
| <input type="checkbox"/> Ceylon-Zimt | <input type="checkbox"/> Minze |
| <input type="checkbox"/> Dill  | <input type="checkbox"/> Oregano |
| <input type="checkbox"/> Kakao | <input type="checkbox"/> Petersilie |
| <input type="checkbox"/> Knoblauch | <input type="checkbox"/> Rosmarin |
| <input type="checkbox"/> Koriander | <input type="checkbox"/> Schnittlauch |
| <input type="checkbox"/> Majoran | <input type="checkbox"/> Thymian |