



# mein MAHLZEITEN Bauplaster



## Gemüse

Artischocke	Kohlrabi	Pilze	Sellerie
Aubergine	Kürbis	Radicchio	Spargel
Blumenkohl	Lauch	Radieschen	Spinat
Brokkoli	Mairübe	Rettich	Sprossen
Chicorée	Mais	Romanesco	Steckrübe
Chinakohl	Mangold	Rosenkohl	Tomate
Fenchel	Oliven	Rotkohl	Weißkohl
Grünkohl	Pak Choi	Rote Bete	Wirsing
Gurke	Paprika	Rucola	Zucchini
Karotte	Pastinake	Salat	Zwiebel

## Eiweiß

<b>Hülsenfrüchte</b>	<b>Milchprodukte</b>	<b>Käse</b>	<b>Fisch &amp; Meeresfrüchte</b>
Bohnen	Buttermilch	Feta	Dorade
Edamame	Frischkäse	Mozzarella	Forelle
Erbsen	Hüttenkäse	Parmesan	Garnelen
Falafel	Kefir	Schnittkäse	Hering
Kichererbsen	Milch	<b>Fleisch</b>	Lachs
Linzen	Naturjoghurt	Geflügel	Makrele
Sojaschnetzel	Quark	Rind	Muscheln
Tempeh	Ricotta	Schwein	Thunfisch
Tofu	Eier	Wild	Zander



## Kohlenhydrate

Amaranth	Kartoffel	<b>Getreide</b>
(Vollkorn-) Brot	Knödel	(Mehl, Flocken, ...)
Buchweizen	(Vollkorn-) Nudeln	Dinkel
Bulgur	Polenta	Gerste
Couscous	Quinoa	Hafer
Grieß	(Natur-) Reis	Roggen
Grünkern	Spätzle	Weizen
Hirse	Süßkartoffel	

## Fett

Butter	<b>Samen &amp; Nüsse</b>
Kokosfett	Hanfsamen
Kokosmilch	Kürbiskerne
Nüsse	Leinsamen
Öl: Raps, Oliven, Hanf, ...	Sesam
Sahne	Sonnenblumenkerne
Soja-/Hafercreme	Mandeln
Speck	alle Nussarten