



Proteine

1. Edamame
2. Tofu
3. Tempeh
4. Sojamilch
5. Sojajoghurt
6. Erbsenmilch
7. Hanfsamen, geschält
8. Kidneybohnen
9. Erbsen
10. Kichererbsen
11. Linsen
12. Haferflocken
13. Kürbiskerne, gemahlen
14. Lupinen
15. Eier
16. Joghurt
17. Quark
18. Frischkäse
19. salzarmer Käse
20. Fleisch
21. Fisch



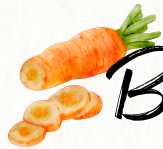
Kohlenhydrate

1. Kartoffeln
2. Süßkartoffeln
3. Vollkornnudeln
4. Vollkornmehl
5. Brot
6. Reis
7. Haferflocken
8. Linsen
9. Kichererbsen
10. Hirse
11. Hirseflocken



Fette

1. Avoacado
2. Hanfsamen, geschält
3. Sesam
4. Cashewmus
5. Mandelmus
6. Pistazienmus
7. Haselnussmus
8. Erdnussmus
9. gemahlene Nüsse
10. Rapsöl
11. Leinöl
12. Olivenöl
13. Kokosöl
14. Butter
15. Ghee



Ballaststoffe

Karotten, Kürbis, Fenchel, Paprika, rote Beete, Linsen, Kichererbsen, Bohnen, Pilze, Kohl, Blumenkohl, Süßkartoffeln, Kidneybohnen, gemahlene Nüsse, Bananen, Datteln, Himbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Vollkornnudeln, Vollkornmehl, Vollkornbrot, Chiasamen, Leinsamen, Passionsfrucht

Vitamin C

Zitronen, Orangen, Petersilie, Schnittlauch, Mango, Papaya, Kiwi, Kaki, Banane, Himbeeren, Erdbeeren, Paprika, Grünkohl, Mandarinen, Passionsfrucht, Blumenkohl

Eisen

Rindfleisch, Hühnchen, Sesam, Tahin, Hanfsamen geschält, Linsen, Petersilie, Cashewmus, Spinat, Sojabohnen, Tofu, Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Chiasamen, Hirse, Hirseflocken, Erbsen, Vollkorngetreide