

Pflanzliche Lebensmittel

Die ultimative Liste als Plakat
für deine 25 pro Woche



Pflanzliche Lebensmittel



25 pro Woche

Gemüse

Aubergine
Blumenkohl
Brokkoli
Fenchel
Karotte
Kartoffel
Knollensellerie
Kohlrabi
Kürbis
Mais
Paprika
Pastinake
Radieschen
Romanesco
Rote Bete
Spinat
Tomate
Zucchini




Obst

Apfel
Aprikose
Birne
Brombeere
Erdbeere
Heidelbeere
Himbeere
Johannisbeere
Kirsche
Mirabelle
Pflaume
Preiselbeere
Stachelbeere
Traube
Zwetschge




Nüsse

Cashew
Haselnuss
Macadamia
Mandel
Marone
Paranuss
Pekannuss
Pistazie
Walnuss



Hülsenfrüchte

Bohnen
Edamame
Erbsen
Erdnüsse
Kichererbsen
Linsen
Lupinen
Mungbohnen
Stangenbohnen
Sojabohnen
Zuckerschoten



Kräuter

Bärlauch
Basilikum
Dill
Kerbel
Koriander
Kresse
Majoran
Oregano
Petersilie
Rosmarin
Salbei
Schnittlauch
Thymian

