

Frische	Tiefkühl	Glas / Dose	Sonstiges
Karotten	Fisch	Kichererbsen	Kräutertee, grüner Tee
Kohl (Grünkohl, Blumenkohl, Kohlrabi, Brokkoli)	Gemüse	Sauerkraut	Nüsse
Zucchini	Beeren	Linsen	Gewürze aller Art
Spinat	Spinat	Kidneybohnen	Leinsamen
Paprika	Kräuter	Oliven	Grüne Linsen
Pilze	Hähnchen, Pute, Rind	Tomatenstücke	rote Linsen
Lauch	Meeresfrüchte	Kokosmilch	Stilles Wasser
Radieschen	Bohnen	Kokosöl	Wurst (magerer Speck, Geflügelwurst, Schinken)
Sellerie	Erbsen	Senf	Haferflocken
Tomaten		Meerrettich	Kaffee ohne Zucker ohne Milch
Zwiebeln		Pepperoni	Sojamilch
Erbsen, Bohnen			Haselnussmilch
Obst			Kürbiskernöl
Schinken			Olivenöl
Eier			Sesamöl
Rote Linsen			Rapsöl
Butter			Essig ohne Zucker
Hähnchen, Pute, Rind			
Zitrone, Limette, Ingwer			