

WICHTIG.

NICHT SO WICHTIG.

FLEISCH

GEFLÜGEL

FISCH

eier
milch
joghurt, kase, quark, butter

paprika
kirschen
bienen
salat
gurken
tomaten
äpfel
spinat
trauben
erdbeeren
brokkoli

brot
nudeln
mehl
soja
müsli



IMMER GUT:
Regional
&
Saisonal

avocado
ananas
maï
weißkraut
spargel
mango

aubergine

kiwi

wassermelone

pilze

süßkartoffel

zwiebel

knoblauch

bananen

orangen

