

# WICHTIG

eier  
milch  
joghurt, käse, quark, butter

FLEISCH  
GETRÜGEL  
FISCH



paprika  
kirschen  
birnen  
salat  
erbsen  
tomaten  
äpfel  
spinat  
erdbeeren  
kürbis



brot  
nudeln  
mehl  
müsli



# NICHT SO WICHTIG

avocado  
ananas  
mais  
weißkraut  
spargel  
mango



aubergine  
kürbi



wassermelone  
pilze



süßkartoffel



zwiebel

knoblauch

bananen  
orangen



INNER GUT:  
Regional  
&  
Saisonal

