

Obst & Gemüse



immer möglich	nur 1-2x im Monat	nur gekocht	auf keinen Fall
Karotte	Ingwer	Spinat	Aubergine
Chicorée	Zwiebelgemüse	Kartoffeln	Avocado
Chinakohl	Hülsenfrüchte	Artischocken	rohe Gartenbohnen
Fenchel	Kirschen	Kohlgemüse	rohe Hülsenfrüchte
Gurke		Hülsenfrüchte	rohe Holunderbeeren
Knollensellerie		Kartoffeln	rohe Kartoffeln
Kürbis		Grünkohl	Paprika (grün & gelb)
Rote Beete		Rhabarber	Quitten
Spargel		Reis	unreife Tomaten
Zucchini		Blumenkohl	Weintrauben
Pastinaken			Rosinen
Petersilienwurzel			Bittermandel
rote Paprika			Cashewnüsse
Süßkartoffeln			unreife Walnüsse
Brokkoli			Rettich
Äpfel			Tomaten
Birnen			
Aprikosen			
Pfirsiche			
Himbeeren			
Heidelbeeren			
Preiselbeeren			
Johannisbeeren			
Stachelbeeren			
Melonen			
Pflaumen			
Nektarinen			
Ananas			
Papayas			
Bananen			
Feigen			
Granatapfel			
Kaki			
Erdbeeren			
Zwetschgen			
Mirabellen			

Obst überreif füttern
70% Gemüse & 30% Obst