

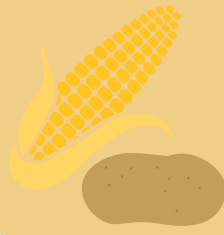
Pseudogetreide

Quinoa, Hirse, Amaranth



Hülsenfrüchte

Linsen, Bohnen, Erbsen



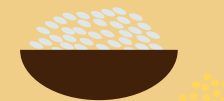
Stärkehaltiges Gemüse

Kartoffeln, Süßkartoffeln, Mais



Milchprodukte

Milch, Hüttenkäse, Joghurt, Kefir



Getreide

Reis, Buchweizen, Teff, Tapioka



Nüsse und Samen

Walnüsse, Mandeln, Leinsamen



Pflanzenöle

Rapsöl, Olivenöl, Kokosöl