



## 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