



30 Pflanzen pro Woche

***DEINE GANZ PERSÖNLICHE CHALLENGE**

Je abwechslungsreicher du isst, desto besser fühlt sich dein Mikrobiom.

Das unsichtbare Ökosystem aus Bakterien, Viren und Pilzen, das deine Verdauung, Abwehrkräfte und dein Wohlbefinden im Gleichgewicht hält.

Experten empfehlen: 30 verschiedene pflanzliche Lebensmittel pro Woche. Klingt viel? Ist aber einfacher, als du denkst – vor allem mit unserer Liste, denn so behältst du den Überblick.

Wissenswert: Verschiedene Sorten & Farben zählen einzeln!

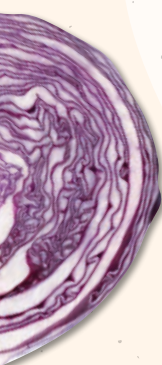
GEMÜSE

SALATE, BLATT & FEINGEMÜSE



- Artischocken
- Asiasalat
- Babyspinat
- Batavia
- Bärlauch
- Blattspinat
- Catalogna
- Chicoree
- Chinakohl
- Eichblatt
- Eissalat
- Endivien
- Fenchel
- Kopfsalat
- Mangold
- Pak Choi
- Porree
- Radicchio
- Romana Salat
- Rucola
- Spargel
- Spinat
- Stangenbohnen
- Stangensellerie
- Vogerlsalat
- Zuckerhut
- Winterportulak

KOHLGEMÜSE



- Blaukraut
- Braunschweigerkraut
- Brokkoli
- Flower Sprouts
- Karfiol
- Grünkohl
- Kohl
- Kohlrabi
- Kohlsprossen
- Romanesco
- Schwarzkohl
- Weißkraut



WURZELGEMÜSE & KNOLLEN

- Erdäpfel
- Gelbe Rüben
- Goldrüben
- Karotten
- Ingwer
- Knoblauch
- Knollensellerie
- Kurkuma
- Pastinaken
- Peterwurz
- Radieschen
- Rettich
- Rote Rüben
- Schalotten
- Süßkartoffel
- Steckrüben
- Topinambur
- Yaconwurzeln
- Zwiebel



FRUCHTGEMÜSE

- Avocados
- Chili
- Gurken
- Grüne Bohnen
- Kürbis
- Melanzani
- Paprika
- Pfefferoni
- Tomaten
- Zucchini
- Zuckermais

OBST



- Ananas
- Äpfel
- Aroniabeeren
- Bananen
- Birnen
- Blutorange
- Brombeeren
- Cherimoyas
- Clementinen
- Cranberries
- Datteln
- Drachenfrüchte
- Erdbeeren
- Feigen
- Granatapfel
- Grapefruits
- Heidelbeeren
- Himbeeren
- Honigmelone
- Kakis
- Kiwi
- Kirschen
- Kumquats
- Limetten
- Litschis
- Maibeeren
- Marillen
- Maracujas
- Mandarinen
- Mango
- Minikiwis
- Mispeln
- Nashi-Birnen
- Orangen
- Papau
- Pfirsiche
- Physalis
- Pflaumen
- Rhabarber
- Ribisel
- Trauben
- Wassermelone
- Zitronen
- Zwetschken

BIOHOF
Achleitner

Tipp:
OLIVENÖL
(NATIV EXTRA)
ZÄHLT, ANDERE
ÖLE HINGEGEN
NICHT!



NÜSSE & SAATEN

Cashew
Erdnüsse
Leinsamen
Hanfsamen
Haselnüsse
Maroni
Walnüsse
Sonnenblumenkerne
Kürbiskerne



GETREIDE & VOLLKORNPRODUKTE

Amaranth
Braunhirse
Buchweizen
Bulgur
Couscous
Dinkel
Einkorn
Emmer
Gerste
Grünkern
Hafer
Hartweizen
Hirse
Nackthafer
Naturreis
Kamut
Mais (Polenta)
Quinoa
Roggen
Weizen



HÜLSENFRÜCHTE

Bohnen
Edamame
Erbsen
Kichererbsen
Linsen
Lupinen
Mungbohnen
Sojabohnen (Tofu)



KRÄUTER & GEWÜRZE (FRISCH & GETROCKNET)

Basilikum
Bohnenkraut
Bertram
Curry
Chilipulver
Dill
Fenchel
Galgant
Ingwer
Kümmel
Koriander
Kresse
Kurkuma
Kardamom
Lorbeerblätter
Liebstöckel
Majoran
Muskatnuss
Oregano
Paprikapulver
Petersilie
Pfeffer
Rosmarin
Safran
Senfkörner
Sprossen
Sternanis
Thymian
Vanille
Zimt



GETRÄNKE & GENUSSMITTEL

Grüntee, Schwarztee,
Weißer Tee
Kaffee
Kakao, (Extra Glück: Schokolade
ab 70%)
Matcha

FERMENTIERTES

Gemüse (Sauerkraut, Kimchi, ...)
Obst (Umeboshi, ...)
Misopaste
Kombucha
Oliven
Sauerteigbrot
Tempeh

PILZE

Austernseitlinge
Champignons
Kräuterseitlinge
Steinpilze
uvm.



BIOHOF
Achleitner

BASIEREND AUF DEM BUCH
"30 PFLANZEN PRO WOCHE"
VON KATHARINA SEISER