



Fleisch, Fisch & Eier

- Eier
- Hackfleisch
- Rind
- Schwein
- Fisch: _____
- Meeresfrüchte: _____
- Huhn
- Wild
- Speck
- _____
- _____

Gemüse & Wurzeln

- Salat
- Tomaten
- Gurken
- Paprika
- Kürbis
- Blumenkohl
- Brokkoli
- Zwiebeln
- Zucchini
- Sellerie
- Rucola
- Karotten
- Rote Bete
- Pilze
- Knoblauch
- Ingwer
- Süßkartoffeln
- Spinat
- Auberginen
- Fenchel
- Kohl
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

In Dosen

- Thunfisch
- Passierte Tomaten
- Stückige Tomaten
- Kokosmilch
- _____
- _____

Abgepackt

- Gemahlene Mandeln
- Nüsse
- Trockenfrüchte
- Tee
- Olivenöl
- Senf
- Essig
- Backpulver
- _____
- _____

Gewürze

- Salz
- Pfeffer
- Zimt
- Curry
- Paprika
- Vanille (in Mühle)
- _____
- _____

Obst

- Beeren
- Avocado
- Apfel
- Banane
- Pfirsich / Nektarinen
- Pflaumen
- Orange / Mandarinen
- Zitronen / Limetten
- Grapefruit
- Trauben
- Kiwi
- _____
- _____