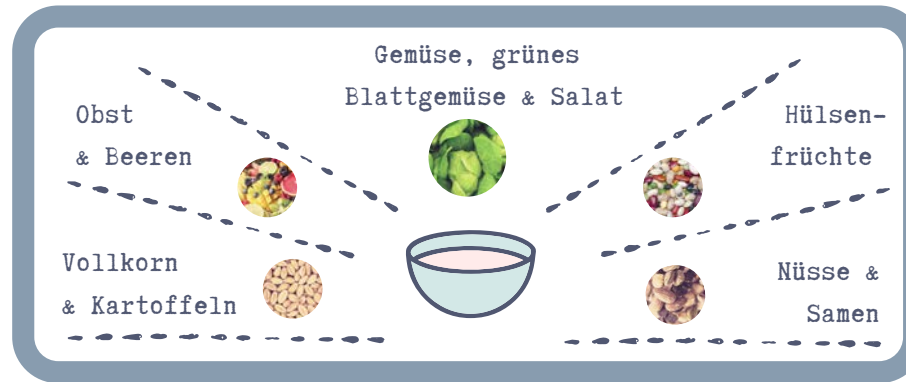


Baukasten Schwangerschaft



- + Milchalternativen (+Ca)
- + pflanzliche Öle (DHA)
- + ungesüßte Getränke
- + B12, Vit. D, Selen, Jod, Cholin

+ frische Kräuter
+ β -Carotin reiche Lebensmittel u.a. unten unterstrichen

www.vegan-research.com

4 Portionen

Gemüse & Salat

BROKKOLI, BLUMENKOHL, ZUCCHINI, SAUERKRAUT, AUBERGINE, KÜRBIS, KARTOFFELN, SELLERIE, MÖHREN, KÜRBIS, PASTINAKE, SPITZ-, WEISS-, ROT-, GRÜNKOHL, SPINAT, WIRSING, FENCHEL, ROTE BEETE, MANGOLD, PAPRIKA, TOMATE, RADIESCHEN, PILZE, KAROTTEN, SPARGEL, FELD-, ROMANA-, KOPF-, EICHLATTSALAT, RUCCULA...

3 Portionen

Obst insb. Beeren

HEIDELBEERE, BROMBEERE, ERDBEEREN, DATTELN, HOLUNDER, MAULBEERE, JOHANNISBEERE, STACHELBEERE, MELONE, BANANE, KIWI, ORANGE, MANDARINE, KAKI, WEINTRAUBE, ANANAS, MANGO, PAPAYA, ANANAS, STERNFRUCHT, MIRABELLE, APRIKOSE, NEKTARINE, FEIGEN,...

4 Portionen

Vollkorn & Kartoffeln

KARTOFFELN, SÜSSKARTOFFELN, VOLLKORNUDELN, VOLLKORNREIS, QUINOA, AMARANTH, BUCHWEIZEN, DINKEL, ROGGEN, WEIZEN, HIRSE, HAFER, GRÜNKERN, GERSTE, EINKORN, HAFERFLOCKEN, VOLLKORBROT ...

I-2 Portionen

Hülsenfrüchte

LINSEN: ROTE, GELBE, GRÜNE, BRAUNE, TELLERLINSEN, LINSENUDELN, BERGLINSEN, BELUGALINSEN...

BOHNEN: SOJA, LUPINEN, KIDNEYBOHNEN, MUNGBOHNE, SCHWARZE BOHNE, AUGENBOHNE...

ERBSEN: KICHERERBSEN, GRÜNE ERBSEN, ERBSENUDELN

I-2 kleine Handvoll

Nüsse & Samen

NÜSSE: WALLNÜSSE, PARANÜSSE, MANDELN, CASHEW, ERDNUSS, HASELNUSS, KOKOSNUSS, MACADAMIA, PEKANNUSS, PISTAZIE...

SAMEN: LEINSAMEN, CHIA, SESAM, HANFSAMEN, MOHN

KERNE: KÜRBISKERNE, PINIENKERNE,...

www.vegan-research.com

