

## Getränke

- Mineralwasser mit/ohne Sprudel
- Tee: grüner Tee, Kräutertee, Früchtetee, etc.

## Gemüse

- Paprika
- Gurke
- Tomate
- Karotten
- Kürbis
- Kohlrabi
- Zucchini
- Aubergine
- Pilze
- Spinat
- (grüner) Spargel
- Brokkoli
- Blumenkohl
- Rote Bete (vorgegart)
- Avocado
- Lauch
- Zwiebeln
- Knoblauch
- (Süß-)Kartoffeln



## Salate

- Rucola
- Eisbergsalat
- Lollo Rosso
- Feldsalat
- Chicorée

## Kräuter (frisch oder TK)



- Basilikum
- Minze
- Thymian
- Schnittlauch
- Kresse

## Obst

- Ananas
- Äpfel
- Banane
- Birne
- Erdbeeren
- Himbeeren
- Heidelbeeren
- Mandarine
- Nektarine
- Pfirsich
- Pflaumen
- Orangen
- Weintrauben



## Milchprodukte

- fettarme Milch/ungesüßte Nussmilch
- fettarmer Naturjoghurt
- körniger Frischkäse
- Frischkäse mit Joghurt
- Magerquark
- Mozzarella
- Fetakäse
- Harzer Käse

## Tierische Produkte



- Eier
- Puten-/Hähnchenbrustfilet
- magerer Geflügelaufschnitt, Roastbeef, Lachsschinken
- (Räucher-)Lachs
- Thunfisch (Dose)
- Mageres Fischfilet (TK oder frisch)
- Garnelen (TK)

## Fette

- Pflanzliches Öl, z.B. Olivenöl und Sesamöl
- Halbfettmargarine
- Tipp zum Braten ohne Öl und Fett: Trennfett (Unser Produkt-Tipp: <http://goo.gl/YsSZje>)

## Nüsse

- Mandeln (ungesalzen)
- Sesam
- Walnüsse
- Haselnüsse
- Erdnüsse (ungesalzen)
- Kokosnusshaspeln
- Sonnenblumenkerne
- Leinsamen
- Kürbiskerne
- Cashewkerne



### Brotaufstriche/Würzmittel

- Honig/ Ahornsirup
- zuckerreduzierte Marmelade
- fettarme Gemüsepasten
- Tomatenmark
- Paprikapaste (Ajvar)
- Senf
- Meerrettich ohne Sahne

### Getreide



- Vollkornreis/ -nudeln
- Couscous
- Haferflocken
- Müslimischung ohne Zuckerzusatz
- Vollkorn Cornflakes
- Vollkornbrot/ -brötchen
- Pumpernickel
- Eiweißbrot/ -brötchen
- Reis-/Maiswaffeln
- Vollkorn Knäckebrot
- Vollkorn Tortilla-Wraps
- Vollkornmehl