

50 SUPERFOODS

Die ultimative EINKAUFS LISTE



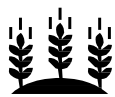
Milch & Eier

- ✓ Eier
- ✓ fettarmes
Yoghurt & Kefir



Proteine

- ✓ Fisch
- ✓ Mandeln
- ✓ Bohnen & Linsen
- ✓ Chia Samen
- ✓ Flachs Samen
- ✓ Baumnüsse



Getreide

- ✓ Hafer
- ✓ Quinoa



Früchte & Gemüse

- ✓ Aepfel
- ✓ Aprikosen
- ✓ Artichoken
- ✓ Spargel
- ✓ Avocados
- ✓ Bananen
- ✓ Rüben
- ✓ Paprika
- ✓ Beeren
- ✓ Broccoli
- ✓ Brüsseler
- ✓ Kohl
- ✓ Melonen
- ✓ Karotten
- ✓ Blumenkohl
- ✓ Kirschen
- ✓ Ingwer
- ✓ Knoblauch
- ✓ Trauben
- ✓ scharfen Pfeffer
- ✓ Grünkohl

- ✓ Kiwi
- ✓ Zitronen
- ✓ Limetten
- ✓ Mangos
- ✓ Pilze
- ✓ Orangen
- ✓ Papaya
- ✓ Pfirsiche
- ✓ Ananas
- ✓ Granatapfel
- ✓ Kürbis
- ✓ Spinat
- ✓ Gemüse Sprossen
- ✓ Süsskartoffeln
- ✓ Mangold
- ✓ Tomaten



Weiteres

- ✓ Kokosnuss Milch
- ✓ Dunkle Schokolade
- ✓ Oliven Oel