



Shopping List - OMNIVOR



Proteine

FLEISCH, FISCH, GEFLÜGEL

Eier
Geflügel
Fisch
Meeresfrüchte
Rind
Schwein
Lamm
Wild

*verarbeitete Fleischprodukte
in Maßen, nur ohne künstliche
Zusatzstoffe

MILCHPRODUKTE

Milch
Joghurt
Käse
Quark
Sahne
Kefir
Whey*

*nur ohne künstliche
Zusatzstoffe (siehe Challenge
Regeln "NOs")

Kohlenhydrate

GEMÜSE

Artischocke
Aubergine
Blumenkohl
Brokkoli
Grünkohl
Gurke
Knoblauch
Kohlrabi
Kresse
Kürbis
Lauch
Fenchel
Mangold
Mohrrüben
Pak Choy

Paprika
Pilze
Rosenkohl
Rotkohl
Rote Beete
Salat
Sellerie
Spargel
Spinat
Sprossen
Süßkartoffeln
Tomaten
Weißkohl
Zucchini
Zwiebel

OBST

Ananas
Äpfel
Aprikosen
Bananen
Birnen
Blaubeeren
Brombeeren
Datteln
Erdbeeren
Feigen
Granatapfel
Grapefruit
Himbeeren
Johannisbeeren
Khaki

Kirschen
Kiwi
Limetten
Mango
Melonen
Nektarinen
Orangen
Papaya
Pfirsiche
Pflaumen
Rhabarber
Weintrauben
Zitronen

HÜLSENFRÜCHTE

Bohnen
Erbsen
Erdnüsse
Linsen
Edamame

GETREIDE

Amaranth
Buchweizen
Haferflocken
Hirse
Mais
Reis
Quinoa

FERMENTIERTES

Kimchi
Miso
Sauerkraut
Tamari
Tempeh

Fette

Oliven/-öl
Avocadoöl
Kokosmilch/-öl
Butter
Butterschmalz
Ghee
Schweinschmalz
Rindertalg

NÜSSE

Cashews
Haselnüsse
Macadamia
Mandeln
Paranüsse
Pekanüsse
Pistazien
Walnüsse

SAMEN / KERNE

Sonnenblumen Kürbis

Pinien
Sesam
Leinsamen
Flohsamenschalen
Chia
Hanf
Kümmel



Shopping List - VEGETARISCH



Proteine

Eier

MILCHPRODUKTE

Milch
Joghurt
Käse
Quark
Sahne
Kefir
Whey*

*nur ohne künstliche
Zusatzstoffe (siehe Challenge
Regeln "NOs")

Kohlenhydrate

GEMÜSE

Artischocke
Aubergine
Blumenkohl
Brokkoli
Grünkohl
Gurke
Knoblauch
Kohlrabi
Kresse
Kürbis
Lauch
Fenchel
Mangold
Mohrrüben
Pak Choy
Paprika
Pilze
Rosenkohl
Rotkohl
Rote Beete
Salat
Sellerie
Spargel
Spinat
Sprossen
Süßkartoffeln
Tomaten
Weißkohl
Zucchini
Zwiebel

OBST

Ananas
Äpfel
Aprikosen
Bananen
Birnen
Blaubeeren
Brombeeren
Datteln
Erdbeeren
Feigen
Granatapfel
Grapefruit
Himbeeren
Johannisbeeren
Khaki
Kirschen
Kiwi
Limetten
Mango
Melonen
Nektarinen
Orangen
Papaya
Pflirsiche
Pflaumen
Rhabarber
Weintrauben
Zitronen

HÜLSENFRÜCHTE

Bohnen
Erbsen
Erdnüsse
Linsen
Edamame

GETREIDE

Amaranth
Buchweizen
Haferflocken
Hirse
Mais
Reis
Quinoa

FERMENTIERTES

Kimchi
Miso
Sauerkraut
Tamari
Tempeh

Fette

Oliven/-öl
Avocadoöl
Kokosmilch/-öl
Butter
Butterschmalz
Ghee

NÜSSE

Cashews
Haselnüsse
Macadamia
Mandeln
Paranüsse
Pekanüsse
Pistazien
Walnüsse

SAMEN / KERNE

Sonnenblumen
Kürbis
Pinien
Sesam
Leinsamen
Flohsamenschalen
Chia
Hanf
Kümmel



Shopping List - PLANT-BASED



Proteinreiches

HÜLSENFRÜCHTE

Bohnen
grüne Erbsen
Kichererbsen
Erdnüsse
Linsen
Edamame

LEICHT VERARBEITETE SOJA PRODUKTE*

Tofu
Tempeh

NUSS-MUS*

Erdnussbutter
Hanfsamenbutter
Mandelmus

PROTEINPULVER*

Erbsen
Hanf
Chia
Sonnenblumen
Kürbis

*nur ohne künstliche
Zusatzstoffe (siehe Challenge
Regeln "NOs")

Kohlenhydrate

GEMÜSE

Artischocke
Aubergine
Blumenkohl
Brokkoli
Grünkohl
Gurke
Knoblauch
Kohlrabi
Kresse
Kürbis
Lauch
Fenchel
Mangold
Mohrrüben
Pak Choy
Paprika
Pilze
Rosenkohl
Rotkohl
Rote Beete
Salat
Sellerie
Spargel
Spinat
Sprossen
Süßkartoffeln
Tomaten
Weißkohl
Zucchini
Zwiebel

GETREIDE

Amaranth
Buchweizen
Haferflocken
Hirse
Mais
Reis
Quinoa

OBST

Ananas
Äpfel
Aprikosen
Bananen
Birnen
Blaubeeren
Brombeeren
Datteln
Erdbeeren
Feigen
Granatapfel
Grapefruit
Himbeeren
Johannisbeeren
Khaki
Kirschen
Kiwi
Limetten
Mango
Melonen
Nektarinen
Orangen
Papaya
Pfirsiche
Pflaumen
Rhabarber
Weintrauben
Zitronen

FERMENTIERTES

Kimchi
Miso
Sauerkraut
Tamari
Tempeh

Fette

Oliven/-öl
Avocadoöl
Kokosmilch/-öl

NÜSSE

Cashews
Haselnüsse
Macadamia
Mandeln
Paranüsse
Pekanüsse
Pistazien
Walnüsse

SAMEN / KERNE

Sonnenblumen
Kürbis
Pinien
Sesam
Leinsamen
Flohsamenschalen
Chia
Hanf
Kümmel