

Shopping List - OMNIVOR



Proteine

Kohlenhydrate

Fette

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

Whev*

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

GEMÜSE

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

Paprika

Rotkohl

Rosenkohl

Rote Reete

Pilze

Salat

Sellerie

Spargel

Spinat

Sprossen

Tomaten

Weißkohl

Zucchini

7wiebel

Süßkartoffeln

OBST

Ananas Äpfel Aprikosen Bananen Rirnen Blaubeeren Brombeeren Datteln Frdbeeren Feigen Granatapfel Grapefruit Himbeeren Johannisbeeren

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

7itronen

HÜLSENFRÜCHTE

Bohnen Frhsen Frdnüsse Linsen **Edamame**

Pak Chov

GETREIDE

Khaki

Amaranth Buchweizen Haferflocken Hirse Mais Reis Ouinoa

FERMENTIERTES

Kimchi Miso Sauerkraut Tamari Tempeh

Avocadoöl Kokosmilch/-öl Butter Butterschmalz

Oliven/-öl

Ghee Schweinschmalz Rindertalg

NÜSSE

Cashews Haselnüsse Macadamia Mandeln Paraniisse Pekanüsse Pistazien Walnüsse

SAMEN / KERNE Sonnenblumen Kürbis

Pinien Sesam Leinsamen Flohsamenschalen Chia Hanf Kümmel



Shopping List - VEGETARISCH



Proteine

Kohlenhydrate

Fette

Oliven/-öl

Avocadoöl

Butter

Ghee

NÜSSE

Cashews

Haselnüsse

Walnüsse

Kokosmilch/-öl

Butterschmalz

Fier

MILCHPRODUKTE

Milch Joghurt Käse Quark Sahne Kefir

Whev*

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

GEMÜSE

Artischocke Paprika Aubergine Pilze Blumenkohl Brokkoli Grünkohl Gurke Salat Knoblauch Sellerie Kohlrabi Spargel Kresse Spinat Kürbis Sprossen Lauch Süßkartoffeln Fenchel Tomaten Mangold Weißkohl Mohrrüben **Zucchini** Pak Chov 7wiebel

Rosenkohl

Rote Beete

Rotkohl

OBST

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

Kirschen Kiwi Limetten Mango Melonen Nektarinen Orangen Papaya Pfirsiche

Macadamia Pflaumen Mandeln Rhabarber Paranüsse Weintrauben Pekanüsse 7itronen Pistazien

HÜLSENFRÜCHTE

Bohnen Frbsen Frdnüsse Linsen **Edamame**

GETREIDE

Amaranth Buchweizen Haferflocken Hirse Mais Reis Ouinoa

FERMENTIERTES

Kimchi Miso Sauerkraut Tamari Tempeh

SAMEN / KERNE

Sonnenblumen Kürbis Pinien Sesam Leinsamen Flohsamenschalen Chia Hanf Kümmel



Shopping List - PLANT-BASED



Proteinreiches

Kohlenhydrate

Fette

HÜLSENFRÜCHTE

Bohnen grüne Erbsen Kichererbsen **Frdnüsse** 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"

GEMÜSE

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

GETREIDE

Amaranth

Hirse

Mais

Reis

Quinoa

Buchweizen

Haferflocken

Pilze Rosenkohl Rotkohl Rote Beete Salat Sellerie Spargel Spinat Sprossen Süßkartoffeln Tomaten Weißkohl **Zucchini** 7wiebel

Paprika

OBST

Ananas Kirschen Äpfel Kiwi Aprikosen Limetten Bananen Mango Birnen Melonen Blaubeeren Nektarinen Brombeeren Orangen Datteln Papaya Frdbeeren Pfirsiche Feigen Pflaumen Granatapfel Rhabarber Grapefruit Weintrauben Himbeeren 7itronen Johannisbeeren Khaki

FERMENTIERTES

Kimchi Miso Sauerkraut Tamari Tempeh

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