30 Plants a week

1 Punkt

Obst - frisch, gefroren, getrocknet oder aus der Dose
Äpfel, Beeren, Bananen, Orangen, Kiwi, Mango, Feigen...

Gemüse - frisch, gefroren, getrocknet oder aus der Dose
Brokkoli, Spinat, Karotten, Paprika, Tomaten, Kürbis...

Vollkornprodukte
Hafer, brauner Reis, Quinoa, Gerste, Vollkornnudeln, Vollkornbrot, Popcorn

Hülsenfrüchte
Linsen (rot, grün, schwarz), Kichererbsen, Kidneybohnen, schwarze Bohnen, weiße Bohnen, Favabohnen, Erbsen

Nüsse & Samen
Mandeln, Walnüsse, Cashews, Pistazien, Haselnüsse, Paranüsse, Leinsamen, Chiasamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Mohnsamen, Sesam

Dunkle Schokolade (mind. 70% Kakao), **Kaffee**, Natives **Olivenöl** extra, **Tofu**

1/4 Punkt

Kräuter & Gewürze
Tee