

# Nahrungs- und Lebensmittelliste

<b>Öle und Fette</b>	<b>Hülsenfrüchte</b>	<b>Fleisch</b>	<b>Fisch</b>
Sonnenblumenöl	Grüne Bohnen	Schweinefleisch	Thunfisch
Olivenöl	Weißer Bohnen	Rindfleisch	Hering
Maisöl	Bunte Bohnen	Kalbfleisch	Zander
Sesamöl	Sojabohnen	Lammfleisch	Scholle
Erdnussöl	Weißer Linsen	Geflügel allgemein	Kabeljau
Distelöl	Rote Linsen	Putenfleisch	Schellfisch
Sojaöl	Grüne Erbsen	Huhn	Karpfen
Kürbiskernöl	Gelbe Erbsen	Gans	Forelle
Nussöl	Kichererbsen	Ente	Lachs
Palmöl		Strauß	Seelachs
Rapsöl		Truthahn	Wildlachs
Walnussöl			Rotbarsch
		Wild allgemein	Räucherfisch
		Hase	
Margarine		Reh	Muscheln
		Wildschwein	Tintenfisch
		Fasan	Krebse
		Wachteln	
		Rebhuhn	
<b>Essig</b>	<b>Gewürze</b>	<b>Getreide</b>	<b>Salate</b>
Apfelessig	Pfeffer gemahlen	Roggen	Kopfsalat
Weinessig	Pfefferkörner ganz	Gerste	Eisbergsalat
Balsamico	Salz	Hafer	Endiviensalat
Reisessig	Meersalz	Hirse	Feldsalat
	Thymian	Weizen	Radicchio
	Majoran	Buchweizen	Ranunkel
	Oregano	Weizengrieß	Rucola
	Ingwer	Mais	Chinakohl
	Kümmel	Weißer Reis	Chicoree
	Basilikum	Naturreis	
	Bohnenkraut	Wildreis	
	Rosmarin	Dinkel	
	Muskatnuß	Kamut	
	Salbei	Quinoa	
	Roter Paprika süß	Amarath	
	Roter Paprika scharf	Kleie	
	Dill		
	Koriander		
	Zimt		
	Nelken		
	Tausendguldenkraut		
	Safran		
	Minze		
	Liebstöckl		
	Curry		

Gemüse	Milch u Milchprodukte	Obst	Sonstiges
Möhre	Kuhmilch fett	Apfel	Eier
Sellerie	Kuhmilch mager	Birne	Backpulver
Rote Beete	H-Milch	Weintraube	Nudeln
Kohl	Kondensmilch	Pflaume	Reis
Blumenkohl	Schafmilch	Kirsche	Mayonnaise
Kohlrabi	Schafkäse	Sauerkirsche	Tiramisu
	Schafmilchjoghurt	Stachelbeere	
Weißkraut	Ziegenmilch	Johannesbeere	
Rotkraut	Ziegenmilchjoghurt	Himbeere	Emulgatoren
Sauerkraut	Quark fett	Heidelbeere	Farbstoffe
Brokkoli	Quark mager	Preiselbeere	Konservierungsstoffe
Zucchini	Butter	Brombeere	Antioxidanzien
Kürbis	versch. Käsesorten	Aprikose	Aromastoffe
Gurke	Joghurt	Pfirsich	Gen - Food
Mangold	Sahne süß	Erdbeere	Süßstoffe
Spinat	Sahne sauer	Orange	
Weißer Zwiebel	Tofu	Banane	
Rote Zwiebel	Molke	Kiwi	
Frühlingszwiebel		Feige	
Lauch		Datteln	<b>Tee</b>
Schnittlauch		Ananas	
Knoblauch		Grapefruit	Kamille
Rote Paprika		Wassermelone	Pfefferminz
Gelbe Paprika		Honigmelone	Rotbusch
Grüne Paprika		Zuckermelone	Yogi
Aubergine		Mango	Fenchel
Weißer Rettich		Zitrone	Hagebutte
Schwarzen Rettich			Brennessel
Radieschen			Schwarzer
Tomate			
Kartoffeln			<b>Kaffee</b>
Spargel			
Rosenkohl		<b>Nüsse</b>	<b>Kakao</b>
Fenchel		Walnuss	
Oliven		Haselnuss	<b>Cappuccino</b>
		Erdnuss	
		Esskastanie Marone	<b>Alkohol</b>
		Mandeln	Biere
Champignons			Weine
Waldpilze			Spirituosen

