



**SCHNELL.  
EINFACH.  
GESUND.**

## DIE 100 GESÜNDESTEN LEBENSMITTELN

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Äpfel        | <input type="checkbox"/> Pflaumen                       |
| <input type="checkbox"/> Avocados     | <input type="checkbox"/> Pfirsiche                      |
| <input type="checkbox"/> Bananen      | <input type="checkbox"/> Eier                           |
| <input type="checkbox"/> Heidelbeeren | <input type="checkbox"/> Mageres Rindfleisch            |
| <input type="checkbox"/> Orangen      | <input type="checkbox"/> Hühnchenbrust                  |
| <input type="checkbox"/> Erdbeeren    | <input type="checkbox"/> Lamm                           |
| <input type="checkbox"/> Kirschen     | <input type="checkbox"/> Innereien - insb. Herz & Leber |
| <input type="checkbox"/> Trauben      | <input type="checkbox"/> Mandeln                        |
| <input type="checkbox"/> Grapefruits  | <input type="checkbox"/> Leinsamen                      |
| <input type="checkbox"/> Kiwis        | <input type="checkbox"/> Kokosnüsse                     |
| <input type="checkbox"/> Zitronen     | <input type="checkbox"/> Macadamia Nüsse                |
| <input type="checkbox"/> Mangos       | <input type="checkbox"/> Walnüsse                       |
| <input type="checkbox"/> Melonen      |   |



**SCHNELL.  
EINFACH.  
GESUND.**

## DIE 100 GESÜNDESTEN LEBENSMITTELN

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Spargel      | <input type="checkbox"/> Sellerie                  |
| <input type="checkbox"/> Paprika      | <input type="checkbox"/> Zucchini                  |
| <input type="checkbox"/> Brokkoli     | <input type="checkbox"/> Mangold                   |
| <input type="checkbox"/> Karotten     | <input type="checkbox"/> Chicorée                  |
| <input type="checkbox"/> Blumenkohl   | <input type="checkbox"/> Lachs                     |
| <input type="checkbox"/> Gurke        | <input type="checkbox"/> Sardinen                  |
| <input type="checkbox"/> Rote Beete   | <input type="checkbox"/> Muscheln & Schalentiere   |
| <input type="checkbox"/> Grünkohl     | <input type="checkbox"/> Garnelen                  |
| <input type="checkbox"/> Zwiebeln     | <input type="checkbox"/> Forelle                   |
| <input type="checkbox"/> Tomaten      | <input type="checkbox"/> Algen                     |
| <input type="checkbox"/> Artischocken | <input type="checkbox"/> Getreide & Pseudogetreide |
| <input type="checkbox"/> Rosenkohl    |  |
| <input type="checkbox"/> Kohl         | <input type="checkbox"/> Brauner Reis              |



**SCHNELL.  
EINFACH.  
GESUND.**

## DIE 100 GESÜNDESTEN LEBENSMITTELN

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Haferflocken            | <input type="checkbox"/> Hanföl               |
| <input type="checkbox"/> Quinoa                  | <input type="checkbox"/> Leinöl               |
| <input type="checkbox"/> Essener Brot            | <input type="checkbox"/> Schwarz-<br>kümmelöl |
| <input type="checkbox"/> Low Carb Brot           | <input type="checkbox"/> Kartoffeln           |
| <input type="checkbox"/> Grüne Bohnen            | <input type="checkbox"/> Süßkartoffeln        |
| <input type="checkbox"/> Kidneybohnen            | <input type="checkbox"/> Apfelessig           |
| <input type="checkbox"/> Linsen                  | <input type="checkbox"/> Dunkle<br>Schokolade |
| <input type="checkbox"/> Erdnüsse                | <input type="checkbox"/> Shiitake             |
| <input type="checkbox"/> Käse                    | <input type="checkbox"/> Maitake              |
| <input type="checkbox"/> Joghurt                 | <input type="checkbox"/> Austernpilz          |
| <input type="checkbox"/> Butter vom<br>Weiderind | <input type="checkbox"/> Mandelpilz           |
| <input type="checkbox"/> Kokosöl                 | <input type="checkbox"/> Löwenmähne           |
| <input type="checkbox"/> Olivenöl                |   |



**SCHNELL.  
EINFACH.  
GESUND.**

## DIE 100 GESÜNDESTEN LEBENSMITTELN

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Chaga       | <input type="checkbox"/> Kakao          |
| <input type="checkbox"/> Reishi      | <input type="checkbox"/> Kardamom       |
| <input type="checkbox"/> Cordyceps   | <input type="checkbox"/> Koriandersamen |
| <input type="checkbox"/> Hagebutten  | <input type="checkbox"/> Kümmel         |
| <input type="checkbox"/> Ingwer      | <input type="checkbox"/> Sternanis      |
| <input type="checkbox"/> Kurkuma     | <input type="checkbox"/> Knoblauch      |
| <input type="checkbox"/> Zimt        | <input type="checkbox"/> Oregano        |
| <input type="checkbox"/> Chlorella   | <input type="checkbox"/> Salbei         |
| <input type="checkbox"/> Wildkräuter | <input type="checkbox"/> Pfeffer        |
| <input type="checkbox"/> Fermente    | <input type="checkbox"/> Chili          |
| <input type="checkbox"/> Kaffee      | <input type="checkbox"/> Vanille        |
| <input type="checkbox"/> Tee         | <input type="checkbox"/> Gewürznelken   |
| <input type="checkbox"/> Süßholz     |   |