

MAHLZEITEN Baukasten

Gemüse

- Aubergine
- Blumenkohl
- Brokkoli
- Bohnen
- Chicoree
- Chinakohl
- Edamame
- Erbsen
- Feldsalat
- Fenchel
- Grünkohl
- Gurke
- Kohlrabi
- Kürbis
- Mais
- Mangold
- Möhren
- Pak Choi
- Paprika
- Pastinake
- Porree
- Radieschen
- Romanesco
- Rosenkohl
- Rote Beete
- Rotkohl
- Rucola
- Salat
- Schwarzwurzel
- Sellerie
- Spinat
- Spitzkohl
- Süßkartoffel
- Tomate
- Weißkohl
- Wirsing
- Zucchini
- Zuckerschoten
- Zwiebel

TK-Gemüsemischungen

- Kaisergemüse
- Sommergemüse
- Suppengemüse
- mediterranes Gemüse
- Asia-Gemüse



Fette

- Avocado
- Chiasamen
- Feta
- Fisch
- geriebener Käse
- Leinsamen
- Mandeln
- Mozzarella
- Parmesan
- pflanzl. Öle wie Oliven-, Lein-, Hanf-, Walnuss-, Rapsöl
- Sonnenblumenkerne
- Walnüsse



Proteine

- Chiasamen
- Edamame
- Haferflocken
- Kerne
- Kichererbsen
- Kidneybohnen
- Leinsamen
- Linsen
- Nüsse
- Pasta aus Hülsenfrüchten
- Quinoa
- Tempeh
- Tofu
- veganer Fleischersatz
- Ei
- Feta
- Garnelen
- geriebener Käse
- Fischfilet
- Hackfleisch
- Hähnchen
- Hüttenkäse
- Lachs
- Magerquark
- Meeresfrüchte
- Mozzarella
- Parmesan
- Pute
- Rind
- Schinken
- Schwein
- Skyr
- Speck
- Thunfisch



Kohlenhydrate

- Buchweizen
- Bulgur
- Couscous
- Haferflocken
- Hirse
- Getreideflocken
- Gnocchi
- Kartoffeln
- Naturreis
- Vollkornbrot
- Vollkornmehl
- Vollkornpasta
- Quinoa



Zubereitungsart

- Eintopf/Suppe
- Pfannengericht
- Auflauf
- Salat
- Bowl
- Onepot
- One-Blech

Geschmacksrichtung

- Curry
- scharf
- mediterran
- Asia
- Kräuter

