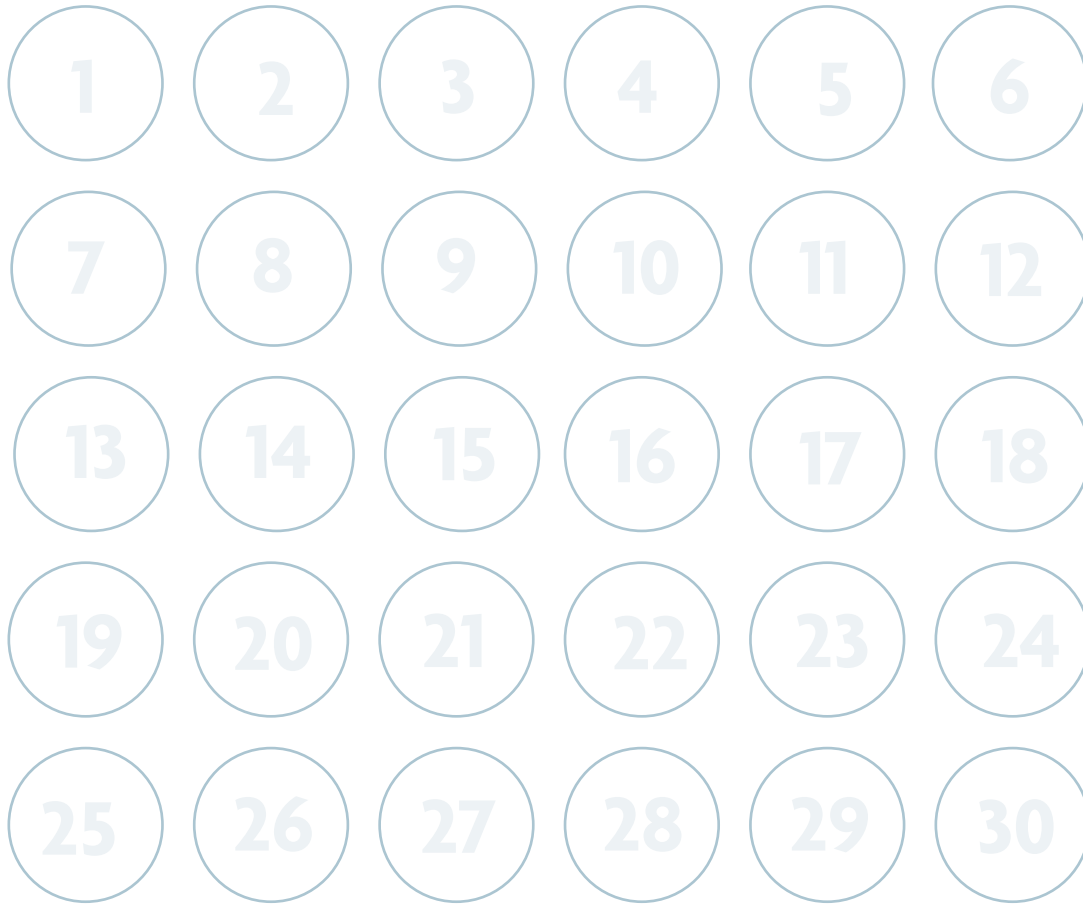


CHALLENGE 1

Ernährung - 30 pflanzliche Lebensmittel pro Woche

MACH MIT!



Hülsenfrüchte wie zum Beispiel:

- Erbsen (grün, gelb, Zuckerschoten)
- Linsen (rote, grüne, braune, schwarze)
- Kichererbsen
- Bohnen (z. B. weiße Bohnen, Kidneybohnen, schwarze Bohnen, Lima-Bohnen, Pinto-Bohnen)
- Sojabohnen
- Ackerbohnen
- Lupinen
- Fava-Bohnen
- Mungbohnen



Obst, Gemüse & Kräuter, zum Beispiel:

- Blaubeeren
- Äpfel
- Kirschen
- Orangen
- Granatäpfel
- Spinat
- Brokkoli
- Karotten
- Süßkartoffeln
- Grünkohl
- Koriander
- Petersilie
- Basilikum
- Thymian
- Rosmarin
- Oregano
- Ingwer
- Kurkuma
- Avocados
- Tomaten
- Zucchini
- Paprika
- Rote Beete
- Chia-Samen
- Mangos
- Kiwi



Nüsse & Saaten, zum Beispiel:

- Mandeln
- Walnüsse
- Haselnüsse
- Cashewkerne
- Pistazien
- Macadamia
- Paranüsse
- Pekannüsse
- Pinienkerne
- Baumnüsse
- Chia-Samen
- Leinsamen
- Hanfsamen
- Kürbiskerne
- Amaranth
- Sesam-Samen
- Mohnsamen
- Quinoa
- Fenchelsamen
- Flohsamen