

# Vollwertig pflanzenbasiert geniessen

# AUSGEWOGENHEIT AUF EINEN BLICK

Portionen sind schwierig einheitlich zu definieren. Nehme zur besseren Orientierung unseren Artikel zur Hand.

# NAHRUNGSMITTEL AUS DER BOHNEN- / HÜLSENFRÜCHTEGRUPPE

Erbsen, Sojabohnen, Kichererbsen, Linsen. Als Hummus, Dips, Suppen, Eintopf, Fleischersatz (Bratlinge oder Tofusteaks).







# KLEINE, ESSBARE, MEIST ROTE ODER BLAUE FRÜCHTE: BEEREN

Himbeeren, Erdbeeren, Brombeeren, Gojibeeren, Heidelbeeren, Kirschen.



# **BUNTES, VIELFÄLTIGES GEMÜSE**

Mach' Dir Deinen Teller so richtig bunt - bis Du so richtig satt bist.









#### **NÜSSE UND SAMEN**

Leinsamen, Walnüsse, Mandeln, Cashews, Haselnüsse, Sesam, Paranüsse etc. Als Mus oder Snack, Streusel über herzhafte Gerichte.



# GEWÜRZE, KRÄUTER, ZWIEBELN UND KNOBLAUCH

Oh yeah, Baby. Gute Gewürze sind himmlisch und extrem sexy auf dem Teller.



#### **VOLLKORN IST GOLDWERT**

Vollkornbrot, Haferbrei, Naturreis, Amaranth, Quinoa, Buchweizen, gekochte Vollkornpasta, Vollkorncerealien, Vollkorntortilla, Popcorn.







### **OBST - SÜSS, SAUER, BUNT**

Frisches, saisonales Obst. Ziehe inländische Früchte den exotischen vor.







# VIEL WASSER, TEE UND ALS ERGÄNZUNG WENIG FRUCHT- UND GEMÜSESÄFTE







2.5 bis 3 Liter pro Tag





@triohealthy #triohealthy

