

# Nährstoffi-Superkraft Einkaufsliste



## Gemüse & Salat

- Grüner Salat
- Chicorée
- Rucola
- Feldsalat
- Paprika
- Gurke
- Tomaten
- Rote Bete
- Brokkoli\*
- Blumenkohl\*
- Kohlrabi
- Grünkohl\*
- Rosenkohl\*
- Chinakohl
- Karotten\*
- Pastinaken
- Petersilienwurzel
- Zucchini
- Sellerie
- Mangold
- Pilze
- Spinat\*
- Vollkornreis
- Kartoffeln
- Süßkartoffeln
- Ingwer
- Knoblauch
- Zwiebeln

## Obst & Beeren

- Äpfel
- Birnen
- Bananen
- Orangen
- Grapefruits
- Kiwis
- Zitronen

- Erdbeeren
- Trauben
- Avocados
- Melone
- Mango\*
- Himbeeren\*
- Heidelbeeren\*

## Nüsse & Samen

- Haselnüsse
- Walnüsse
- Mandeln
- Cashewnüsse
- Macadamias
- Paranüsse
- Leinsamen
- Kürbiskerne
- Hanfsamen
- Sonnenblumenkerne
- Sesam
- Nussmus  
in verschiedenen Sorten

## Hülsenfrüchte & Sprossen

- Linsen\* und Bohnen\*  
in verschiedenen Sorten
- Kichererbsen\*
- Erdnüsse
- frische Sprossen  
unterschiedliche Saaten

## Konserven

- Sauerkraut
- Saure Essiggurken
- Oliven
- Kokosmilch
- Sardinen
- Tomatenmark

## Getreide & Pseudogetreide

- Haferflocken
- Buchweizen
- Vollkornreis
- Hirse
- Dinkel
- Vollkornprodukte

## Brot

- Sauerteigbrot
- Bio-Vollkornbrot
- Essener Brot
- Low Carb Brot
- Brot  
mit langer Teigführung

## Eier & Fleisch

- Bio-Eier  
aus Freilandhaltung
- Rindfleisch
- Hähnchenfleisch
- Rinderhackfleisch
- Lamm
- Leber
- Fisch und  
Meeresfrüchte
- Wildlachs\*
- Sardinen
- Muscheln
- Garnelen\*
- Forelle
- Kabeljau\*
- Algen

## Milchprodukte

- Heumilchjoghurt
- Naturjoghurt
- Quark natur

- Skyr
- Kefir
- Hüttenkäse
- Frischkäse
- Bio Käse
- Schafs- und  
Ziegenmilch
- Schafskäse
- Mozzarella

## Fette & Öle

- Olivenöl  
nativ extra virgin
- Kokosöl
- Ghee
- Weidebutter
- Leinöl
- Hanföl
- Schwarzkümmelöl

## Weiteres

- Apfelessig
- dunkle Schokolade
- hochwertiger Kaffee
- Grüner Tee
- Kräutertee,  
wie Pfefferminz- oder  
Kamillentee
- Fruchtetee

-----  
-----

\* Natürliche Lebensmittel sind auch in Dosen (vor allem Hülsenfrüchte) oder tiefgekühlt (Gemüse, Beeren, Fisch, Fleisch) gut zu verwenden.