

Brot - und Backwaren

Brot
Brezeln
Buchteln

Milch

Frischmilch
H-Milch
Lactosefreie Milch

Sauermilchprodukte

Buttermilch

Joghurt

Naturjoghurt
Fruchtjoghurt
Sojadesert

Sahne

Crème Fraîche
Frische Sahne
H-Sahne
Sauerrahm
Schmand

Butter

Sauerrahmbutter
Süßrahmbutter

Käse

Frischkäse
Hefe
Parmesan
Käse (nur Frühstück +Vesper)

Eier

Fleisch und Wurstwaren

Geflügel

Sauerkraut

Getreide

Weizen
Buchweizen
Dinkel
Gerstengraupen
Grünkern
Hartweizen
Hirse
Roggen

Hülsenfrüchte

außer Kidneybohnen

Kartoffeln

Kartoffeln
Gnocchi

Nüsse

Mandeln
Haselnüsse
Kokosraspeln

Öl- und Keimseen

Kürbiskerne
Sesam
Sonnenblumenkerne

Getreideprodukte- und Flocken

Buchweizenmehl
Bulgur
Couscous
Comflakes
Dinkelmehl
Grünkernschrot
Haferflocken
Hirseflocken
Maisvollkornmehl /Maismehl
Maisgriess
Polenta
Reisflocken
Reisgriess
Reismehl
Roggenmehl
Roggenvollkornmehl
Weizengriess
Weizenmehl
Weizenvollkorn
Weizenvollkorngriess

Reis

Milchreis
Naturreis
Parboiled Reis

Nudeln

Nudeln
Vollkornnudeln
Spätzle
Tortellini

Cornflakes

Würzige Aufstriche

Marmeladen und Honig

Fruchtaufstriche
Honig

Würzmittel

Gemüsebrühe

Essig

Balsamicoessig
Weißweinessig

Öle

Bratöl
Olivenöl
Rapsöl
Salatöl

Soja und lactosefreie Alternativen

Sojadrink
Reisdrink
Haferdrink
Tofu- und Sojaprodukte

Gewürze und Gewürzmischungen

Obst- und Gemüsekonserven

Apfelmus
Apfelmark
Rote Bete

Tomatenprodukte

Passata
Tomatenmark
Tomatenketchup
Tomatensaft
Geschälte Tomaten
Pizzatomen

Schokolade

Vollmilch, Halbbitter, Weiß
Schokoladenaufstrich

Stärke

Speisestärke aus Mais
Kartoffelstärke

Puddingpulver

Götterspeise
Schokopuddingpulver
Vanillepuddingpulver

Säfte und Limonaden

Apfelsaft
Bimensaft
Orangensaft
Apfel-Kirsch-Saft
Zitronensaft
Bio Limonaden
Limettensaft

Frischobst

Äpfel
Bananen
Obst der Saison

Frischgemüse und frische Kräuter

Möhren
Auberginen
Knoblauch
Kohlrabi
Kürbis
Lauch
Paprika
Pastinake
Petersilie
Salate
Schlangengurken
Sellerie
Sprossen
Staudensellerie
Süßkartoffel
Tomaten
Wurzelpetersilie
Zucchini
Zwiebeln