

Nahrungsfasern

www.praxis-zegers.de



Gemüse

Erdbirne/Topinambur	Dunkle Tomate	Pastinake	Rote Paprika
Endivien Salat	Frisee	Kürbis	Rote Zwiebel
Artischocke	Gelbe Cherry Tomato	Portobello	Fenchel
Spargel	Gelbe Zucchini	Tellerkraut/Kubaspinat	Wakame Seafeed
Aubergine	Gelbe Paprika	Porree	Salat
Gewürzgurke	Grüner Spargel	Rhabarber	Chicorée
Sellerie	Grüner Salat	Radieschen	Weisse Möhre
Blumenkohl	Champignons	Roter Chicorée/	Möhren
Grünkohl	Gurke	Radicchio	Süßkartoffel
Lauchzwiebel	Kohlrabi	Mangold	Sauerkraut
Brokkoli	Hell Gelbe Möhre	Rote Beete	Schwarzwurzel
Cogollos	Lollo Bianco	Rote Cherry Tomato	
Datteln	Lollo Rosso	Rotkohl	

Obst

Elstar	Wassermelone
Apfelsine	Passionfrucht
Birne (Comis)	Mispel
Banane	Ananas
Mango	Lyches
Papaya	Tamarinde
Kanzi	Feige
Himbeere	Datteln
Heidelbeere	Blutorange
Erdbeere	Granatapfel
Weißer Traube	Rosinen
Rote Traube	Pflaume
Mandarine	Jonagold
Brombeere	Granny Smith
Aprikose	Avocado
Pfirsich	Zitrone
Kirsche	Limone
Nektarine	Gelber Kiwi
Cantaloupe	Galia Melone

Nüsse

Cashew	Pistazien	Pekannuss
Mandeln	Haselnuss	Paranuss
Walnuss	Pinienkerne	Schwarzer Sesam
	Makadamia	Weißer Sesam

Kräuter

Aceto	Eier
Basilikum	Lachsfilet
Schnittlauch	Lachsscheibe
Butter	Huhn
Kokosmilch	Perlhuhn
Dill	Ente
Curry	Wachtel
Kerbel	Holländische
Koriander	Garnelen
Minze	Muscheln
Olivenöl	Aal
Petersilie	Zunge
Chilischote	Kabeljau
Rosmarin	Heilbutt
Salbei	Scampi
Sojasause	Cocquilles
Thymian	Thunfisch
Wasabi	Hummer/Krebs
Ingwer	Hering

Eiweiss