

# Lebensmittel



	A	B	C	D	E
1	Clementine Grapefruit Zitrone Limone Orange Pampelmuse	Nektarine Pfirsich Zwetschge Pflaume Apfel Feige	Butternut-Kürbis Gurke Kürbis Spaghetti Kürbis Sommerkürbis Zucchini	grüne Erbse Adzukibohnen Schneeerbse weisse Bohne Pilz Pfifferling	Hanf Samen Kürbis Samen Sesam Samen Sonnenblume Amaranth Gerste
2	Mandarine Sonstiger Zitrus Acai Beere Brombeere Blaubeere Boysenbeere	Birne Persimmon Quitte Rhabarber Artischocke Spargel	Rübe Karotte Sellerie Fenchel Topinambur Jicama	Morchel Andere Pilze Auster-Pilz Steinpilze Portobello Pilz Shiitake Pilz	Sauerteig Brot Gekeimtes Brot Buchweizen Mais Faro Hirse
3	Cranberry Johannisbeere Holunder Goji-Beeren Stachelbeere Himbeere	Avocado Bambussprossen Getreide Okra Olive Brokkoli	Pastinake Rettich Steckrübe Süßkartoffel Taro Rübe	Butter Kakao Butter Schmalz Butter Mandelöl Avocado Öl Kokosöl	Hafer Andenhirse Weisser Reis Brauner Reis Wild Reis Roggen
4	Erdbeere Andere Beeren Traube Rosine Banane Datteln	Rosenkohl Bok Choi Grünkohl Kohl Napakohl Rotkohl	Wasserkastanie Süßkartoffel Schnittlauch Knoblauch Lauch Zwiebel	Fischöl Flachsöl Öl Traubenkerne Öl-Hanf Öl-Macadamia Öl-Olive	Sorghum Soja Dinkel Teff Triticale Weizen
5	Drachenfrucht Guave Jack Frucht Kiwi Mango Papaya	Blumenkohl Endivie Eskariol Radicchio Rucola Grüne Rüben	Lauchzwiebel Schalotte Aubergine Pfefferglocke Anderer Pfeffer Weisser Pfeffer	Öl-Reis-Kleie Sesamöl Sonnenblumenöl Walnussöl Mandel-Nuss Brasilien-Nuss	Kimchi Kombucha Miso Natto Gurken Sauerkraut
6	Passionsfrucht Ananas Wegerich Granatapfel Sternfrucht Zuckermelone	Blattkohl Löwenzahn Grüner Senf Spinat Mangold Grüne Rübe	Rote Kartoffel Tomatillo Tomate Alfalfa-Spross Sprossenbohne Sprossen-Brokkoli	Cashew Nuss Kastanie Kokosnuss Haselnuss Macadamia Erdnuss	Kuhmilch Ziegenmilch Nussmilch Kokosmilch Rahm Buttermilch
7	Honigmelone Andere Melonen Wassermelone Avocado Aprikose Kirsche	Kohlrabi Salatbutter Eisbergsalat Römersalat Brunnenkresse Eichelkürbis	Schwarze Bohne Kichererbse Edamame Grüne Bohne Kidneybohne Linse	Pekannuss Pinienkern Pistazien Walnuss Chia Samen Flachs Samen	Kefir Joghurt Kuh-Käse Ziegenkäse Schafskäse Protein <small>siehe Quelltable</small>