

	Lebensmittel		nach Bedarf
<input type="checkbox"/>	Obst	Gemüse	
<input type="checkbox"/>	Äpfel	Kirschtomaten	
<input type="checkbox"/>	Bananen	Gurken	
<input type="checkbox"/>	gefrorene Beeren	Karotten	evtl. Babykarotten
<input type="checkbox"/>		Kopfsalat	
<input type="checkbox"/>		saure Gurken	
<input type="checkbox"/>	Getreideprodukte		
<input type="checkbox"/>	Vollkornbrot (ohne Zucker, Karamellsirup, Malzzucker u.ä.)		evtl. Leinsamen Cracker
<input type="checkbox"/>	Basmatireis		evtl. VK-Nudeln
<input type="checkbox"/>	Kartoffeln		
<input type="checkbox"/>	Eiweiß		
<input type="checkbox"/>	Lachs, frisch		
<input type="checkbox"/>	Putenbrust		
<input type="checkbox"/>	Naturjoghurt (3,5 %)		evtl. Harzer Käse
<input type="checkbox"/>	Mozzarella		evtl. Tofu
<input type="checkbox"/>	Kefir		evtl. Magerquark
<input type="checkbox"/>	Eier		evtl. gekocht
<input type="checkbox"/>	Hartkäse (Schweizer Bergkäse)		
<input type="checkbox"/>	Fette		
<input type="checkbox"/>	Leinöl (in dunkler Flasche)		
<input type="checkbox"/>	natives Olivenöl		
<input type="checkbox"/>	Ballaststoffe		
<input type="checkbox"/>	Leinsamen		evtl. Chiasamen
<input type="checkbox"/>	Haferflocken		evtl. Hanfsamen
<input type="checkbox"/>	Fette		
<input type="checkbox"/>	Leinöl (in dunkler Flasche)		
<input type="checkbox"/>	natives Olivenöl		
<input type="checkbox"/>	alternativ zum Süßen		
<input type="checkbox"/>	Nüsse (ungesalzen!)		
<input type="checkbox"/>	Datteln/Mangostreifen		
<input type="checkbox"/>	Kinder Müsliriegel/Proteinriegel (mit sehr wenig Zucker)		
<input type="checkbox"/>	ErdnussMUS		