# Gripsfutter Plan - jeden Tag optimal versorgt

**Was hast du heute gegessen? Kannst du in jeder Spalte etwas markieren? Dann bist du optimal versorgt!**

| Kohlenhydrate | Fett | Eiweiß | Gemüse | Gemüse | Gemüse | Obst | Obst |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Dinkel Quinoa | Rapsöl | Quinoa | Möhre | Möhre | Möhre | Johannisbeeren | Johannisbeeren |
| Kichererbsen | Leinöl | Kichererbsen | Gurke | Gurke | Gurke | Erdbeeren | Erdbeeren |
| Dinkelnudeln | Walnussöl | rote Linsen | Paprika | Paprika | Paprika | Brombeeren | Brombeeren |
| rote Linsen | Olivenöl | Tellerlinsen | Aubergine | Aubergine | Aubergine | Heidelbeeren | Heidelbeeren |
| Tellerlinsen | Kokosöl | Kidneybohnen | Zucchini | Zucchini | Zucchini | Himbeeren | Himbeeren |
| Couscous | Sonnenblumenkerne | Saubohnen | Tomate | Tomate | Tomate | Pflaumen | Pflaumen |
| Bulgur | Kürbiskerne | Hühnchen Pute | Mangold /Spinat | Mangold /Spinat | Mangold /Spinat | Äpfel | Äpfel |
| Kidneybohnen | Walnüsse | Rindfleisch | Rote Beete | Rote Beete | Rote Beete | Banane | Banane |
| Saubohnen | Mandeln | Wild | Rettich | Rettich | Rettich | Mango | Mango |
| Kartoffeln | Haselnüsse | Lachs | Kürbis | Kürbis | Kürbis | Ananas | Ananas |
| Naturreis | Erdnüsse | Makrele | Grünkohl /Wirsing | Grünkohl /Wirsing | Grünkohl /Wirsing | Wassermelone | Wassermelone |
| Wildreis | Lachs | Seelachs | Rotkohl | Rotkohl | Rotkohl | Honigmelone | Honigmelone |
| Hirse | Makrele | Thunfisch | Blumenkohl | Blumenkohl | Blumenkohl | Netzmelone | Netzmelone |
| Teffmehl | Seelachs | Hering | Brokkoli | Brokkoli | Brokkoli | Pfirsische | Pfirsische |
| Dinkelmehl | Hering | Garnelen | Romanesco | Romanesco | Romanesco | Nektarine | Nektarine |
| Sojabohnen | Avocado | Tintenfisch | Fenchel | Fenchel | Fenchel | Mandarine | Mandarine |
| Kürbis | | | Pak Choi | Pak Choi | Pak Choi | Orange | Orange |
| Roggenmehl | | | Weißkohl /Spitzkohl | Weißkohl /Spitzkohl | Weißkohl /Spitzkohl | Zitrone | Zitrone |
| Vollkornmehl | | | Pilze | Pilze | Pilze | Limette | Limette |
| Topinambur | | | Eisbergsalat | Eisbergsalat | Eisbergsalat | Birnen | Birnen |
| | | | Rucola | Rucola | Rucola | Trauben | Trauben |
| | | | Löwenzahn | Löwenzahn | Löwenzahn | Passionsfrucht | Passionsfrucht |
| | | | Kopfsalat/Pflücksalat | Kopfsalat/Pflücksalat | Kopfsalat/Pflücksalat | Sternfrucht | Sternfrucht |
| | | | Radiccio | Radiccio | Radiccio | Physalis | Physalis |
| | | | Eichblattsalat | Eichblattsalat | Eichblattsalat | | |
| | | | Endiviensalat | Endiviensalat | Endiviensalat | | |
| | | | Chicoree | Chicoree | Chicoree | | |
| | | | Pastinake | Pastinake | Pastinake | | |
| | | | Okraschote | Okraschote | Okraschote | | |

Preventlia
FÜR DEINE GESUNDZUFRIEDENHEIT