

30 Pflanzen pro Woche: Liste

Woche vom _____

Haken Sie jede Pflanze ab, wenn Sie sie diese Woche zum ersten Mal essen. Frisch, tiefgekühlt, aus der Dose oder getrocknet: Alles zählt.

GEMÜSE

- ☐ Tomate
- ☐ Karotte
- ☐ Zwiebel
- ☐ Knoblauch
- ☐ Paprikaschote
- ☐ Gurke
- ☐ Spinat
- ☐ Brokkoli
- ☐ Blumenkohl
- ☐ Grünkohl
- ☐ Weißkohl
- ☐ Kopfsalat
- ☐ Zucchini
- ☐ Aubergine
- ☐ Lauch
- ☐ Rote Bete
- ☐ Süßkartoffel
- ☐ Kartoffel
- ☐ Stangensellerie
- ☐ Grüne Bohnen
- ☐ Mais
- ☐ Butternusskürbis
- ☐ Rucola
- ☐ Rosenkohl
- ☐ Radieschen
- ☐ Spargel
- ☐ Frühlingszwiebel
- ☐ Fenchel
- ☐ Pastinake
- ☐ Chili

OBST

- ☐ Apfel
- ☐ Banane
- ☐ Orange
- ☐ Birne
- ☐ Weintrauben
- ☐ Erdbeeren
- ☐ Heidelbeeren
- ☐ Himbeeren
- ☐ Zitrone
- ☐ Limette
- ☐ Kiwi
- ☐ Mango
- ☐ Ananas
- ☐ Pflaume
- ☐ Kirschen
- ☐ Pfirsich
- ☐ Avocado
- ☐ Granatapfel
- ☐ Datteln
- ☐ Oliven

VOLLKORN

- ☐ Hafer
- ☐ Naturreis
- ☐ Weizen (Vollkorn)
- ☐ Roggen
- ☐ Gerste
- ☐ Quinoa
- ☐ Buchweizen
- ☐ Dinkel
- ☐ Hirse

HÜLSENFRÜCHTE

- ☐ Linsen
- ☐ Kichererbsen
- ☐ Schwarze Bohnen
- ☐ Kidneybohnen
- ☐ Cannellinibohnen
- ☐ Butterbohnen
- ☐ Borlottibohnen
- ☐ Edamame
- ☐ Soja (Tofu, Tempeh)
- ☐ Erbsen
- ☐ Schälerbsen
- ☐ Mungbohnen

NÜSSE UND SAMEN

- ☐ Mandeln
- ☐ Walnüsse
- ☐ Haselnüsse
- ☐ Cashewnüsse
- ☐ Pistazien
- ☐ Erdnüsse
- ☐ Paranüsse
- ☐ Pekannüsse
- ☐ Sonnenblumenkerne
- ☐ Kürbiskerne
- ☐ Leinsamen
- ☐ Chiasamen
- ☐ Sesam
- ☐ Hanfsamen

KRÄUTER UND GEWÜRZE

- ☐ Basilikum
- ☐ Petersilie
- ☐ Koriander
- ☐ Minze
- ☐ Rosmarin
- ☐ Thymian
- ☐ Oregano
- ☐ Dill
- ☐ Schnittlauch
- ☐ Ingwer
- ☐ Kurkuma
- ☐ Zimt
- ☐ Schwarzer Pfeffer
- ☐ Paprikapulver
- ☐ Kreuzkümmel
- ☐ Muskatnuss

PILZE

- ☐ Champignons
- ☐ Braune Champignons
- ☐ Shiitake
- ☐ Austernpilze

Extras, die ich diese Woche gegessen habe

Meine Summe diese Woche

_____ / 30

Kräuter und Gewürze zählen auch. Mit Pflanzenpunkten zählt jedes als ¼.

Meine 30 Pflanzen diese Woche

Woche vom _____

Tragen Sie jede neue Pflanze in eine Zeile ein. Dieselbe Pflanze noch einmal? Sie zählt trotzdem nur einmal.

1	_____	16	_____
2	_____	17	_____
3	_____	18	_____
4	_____	19	_____
5	_____	20	_____
6	_____	21	_____
7	_____	22	_____
8	_____	23	_____
9	_____	24	_____
10	_____	25	_____
11	_____	26	_____
12	_____	27	_____
13	_____	28	_____
14	_____	29	_____
15	_____	30	_____