

Reis

Weizenmehl

Dinkelmehl

Vollkornmehl

Roggenmehl

Dinkelflocken

Lasagne-
platten

Fusilli

Tagliatelle

Rigatoni

Spaghetti

Maccheroni

grüne
Linsen

rote
Linsen

gelbe
Linsen

zarte
Haferflocken

kernige
Haferflocken

Müsli

Cornflakes

Zwiebeln

Knoblauch

Nüsse

Backkakao

Kakaopulver

Backpulver

Vanillezucker

Kokos-
raspeln

Speisestärke

Kaffee

Tee

Paniermehl

Puderzucker

Hartweizen-
gries

Weichweizen-
gries

Sesam

Risotto

weißer
Zucker

brauner
Zucker

Hagelzucker

Schokolade

Gummibärchen

Bonbons

Polenta

Milchreis

Couscous	Quinoa	Hirse	Chiasamen
Leinsamen	Gojibeeren	Açaí- pulver	Datteln
Spirulina	Amaranth	Cranberrys	Hanfsamen
Aronia	Ginseng	Cashew- nüsse	Pekan- nüsse
Pinien- kerne	Soft- aprikosen	Feigen	Pflaumen
Thymian	Oregano	Salz	Pfeffer
Kurkuma	Kreuz- kümmel	Paprika	Bohnenkraut
Basilikum	Ingwer	Zimt	Brühpulver
Cayenne- pfeffer	Knoblauch	Dill	Curry
Lorbeer	Muskatnuss	Nelken	Piment

