

# Infoblatt- Gemüse-/ Obstliste

<b>Gemüse</b> (geraspelt oder püriert)	<b>Blattgemüse</b> (zerkleinert oder püriert)	<b>Wurzelgemüse</b> (roh oder gekocht, als Kohlenhydrate)	<b>Obst</b> (geraspelt oder püriert)
Artischocke	Chiccorée	Kohlrabi	Apfel
Brokkoli (wenig & gekocht, da Kohl)	Chinakohl (wenig & gekocht, da Kohl)	Kohlrübe	Apfelsine (ohne Schale)
Blumenkohl (wenig & gekocht, da Kohl)	Erdbeerspinat	Kürbis (ohne Stunk)	Aprikose (ohne Kern)
Fenchel	Endiviansalat	Maca	Ananas (ohne Schale & Strunk)
Gurke	Friséesalat	Maniok	Birne
Karotten (mit Kraut)	Feldsalat	Pastinake	Brombeeren
Knollensellerie	Federkohl (wenig & gekocht, da Kohl)	Petersilienwurzel	Bananen (ohne Schale)
Radieschen (mit Kraut)	Grünkohl (wenig & gekocht, da Kohl)	Rote Beete (wenig)	Clementine (ohne Schale)
Rotkohl (gekocht)	Karottengrün	Rüben	Erdbeeren
Rosenkohl (wenig & gekocht, da Kohl)	Kohlrabigrün	Schwarzwurzel	Feige
Rote Paprika (ohne Strunk)	Kopfsalat	Steckrübe	Goji-Beeren
Romanesco (gekocht)	Lollo Rosso	Süsskartoffel (wenig)	Granatapfel (ohne Schale)
Stangensellerie	Mandgold (wenig)	Tapioka	Himbeeren
Staudensellerie	Portulak (wenig)	Topinambur	Heidelbeeren
Süsskartoffel roh (wenig)	Pak Choi (wenig)	Yamswurzel (wenig)	Hagebutten
Spargel	Römersalat		Johannisbeeren rot, schwarz, weiss
Spitzkohl (wenig & gekocht, da Kohl)	Radicchio		Kaki (ohne Strunk)
Zucchetti	Rucola		Kirschen (ohne Kerne)
	Rübstiel		Kiwi (ohne Schale)
	Spinat		Kochbanane (ohne Schale)
	Weisskohl (wenig & gekocht, da Kohl)		Kokosnuss (ohne Schale)
	Wirz (wenig & gekocht, da Kohl)		Mirabellen (ohne Kern)
			Melonen (ohne Schale)
			Mango (ohne Schale & Kern)
			Mandarinen (ohne Schale & Kerne)
			Nektarine (ohne Kern)
			Orange (ohne Schale, wenig)
			Pfirsich (ohne Kern)
			Papaya (ohne Schale & Kern)
			Preiselbeer
			Pflaume (ohne Kern)
			Sanddorn
			Stachelbeeren
			Wassermelonen (ohne Schale)
			Walderdbeeren
			Zwetschgen (ohne Kern)



\*Trotz aller Sorgfalt kann für die Richtigkeit und Vollständigkeit keine Haftung übernommen werden.

