



---

## Lebensmittel ohne Zusatzstoffe (Auswahl)

- \_ Frische Buttermilch
- \_ Crème Fraîche
- \_ Kefir ohne Früchte
- \_ Milch
- \_ Molke ohne Früchte
- \_ Naturjoghurt
- \_ Quark
- \_ Sauerrahm\_ Eier
- \_ Frische Kartoffeln
- \_ Frisches Gemüse
- \_ Sprossen und Keime
- \_ Frisches Obst (ausser gewachste Äpfel oder oberflächenbehandelte Südfrüchte)
- \_ Frische Pilze
- \_ Hülsenfrüchte
- \_ Getreide(flocken)
- \_ getrocknete Nudeln
- \_ Reis (nicht Schnellkochreis)
- \_ Nüsse und Samen
- \_ Reines Pflanzenöl
- \_ Honig
- \_ Kaffeepulver
- \_ Natürliches Mineralwasser und Quellwasser
- \_ Rohes Fleisch