

# PRIORITÄT

## Roh vegane Prioritätenliste

WILDKRÄUTER	Brennnessel, Löwenzahn, Giersch, Bärlauch, Spitzwegerich, Vogelmiere, Knoblauchrauke, Distel, Lindenbaumblätter, ...	GESUNDE FETTE	Avocado, Oliven, Kokosöl, Leinsamenöl, Hanföl, Olivenöl, ...
BLATTGRÜN	Blattsalate, Spinat, Grünkohl, Schwarzkohl, Petersilie, Koriander, das Grün von Karotten, Kohlrabi und Rote Bete, Küchenkräuter, ...	GLUTENFREIES GETREIDE	Buchweizen, Braunhirse, Hafer, Quinoa
SPROSSEN	Alfalfa, Broccoli, Mungbohnen, Rucola, Radieschen, Bockshornklee, ...	GEWÜRZE	Kurkuma, Ingwer, Zimt, schwarzer Pfeffer, Cayennepfeffer, ...
GEMÜSE	Gurken, Tomaten, Paprika, Spitzkohl, Brokkoli, Stangensellerie, Topinambur, Kohlrabi, Karotten, Rettich, ...	NATÜRLICHE SÜSSE	Trockenfrüchte wie Datteln und Rosinen, Steviablattpulver, Ahornsirup, ...
BEEREN	Blaubeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren, Himbeeren, ...	SUPERFOODS	Weizengraspulver, Chlorella, Spirulina, Gojibeeren, ...
OBST	Apfel, Birne, Zitrone, Orange, Mango, Melone, Ananas, Banane, ...	SONSTIGES	Kakao, Carob, Hefeflocken, Lecithin, ...
SAMEN	aktiviert: Hanfsamen, Leinsamen, Chiasamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, ...		Wir ersetzen Brot durch Rohkostcracker, Rohkostbrote oder Crunchies
NÜSSE	aktiviert: Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne, Paranüsse, ...		Wir ersetzen tierische Milch und Milchprodukte durch Milch, Joghurt und Käse aus Nüssen und Samen.
FERMENTIERTES	Sauerkraut, Kokosjoghurt, Miso, Sojasoße, Rejuvelac, ...		Wir achten auf das Omega-3 : Omega-6-Fettsäurenverhältnis von mind. 1 : 5