

B-PowerPoints Liste – Teil 1

BPP	Lebensmittel	Menge	✓
1	Haselnüsse	10 Stück	
1	Paranüsse	2 Stück	
1	Pekannuss	2 Stück	
1	Sesamsamen	1 EL	
1	Topinambur	10 g	
1	Macadamianüsse	1 EL	
2	Rosinen	3 EL	
2	Champignons	5 Stück	
2	Kürbiskerne	1 EL	
2	Mandeln	1 EL	
2	Walnüsse	5 Stück	
2	Buchweizen, roh	50 g	
2	Grünkohl	50 g	
2	Pistazien	2 EL	
2	Kokosraspeln	1 EL	
3	Blumenkohl	100 g	
3	Brokkoli	100 g	
3	Pfifferlinge	50 g	
3	Äpfel, getrocknet	30 g	
3	Erdnüsse, geröstet	2 EL	
3	Haferflocken	40 g	
3	Hirse, roh	35 g	
3	Quinoa, roh	40 g	
3	Bananen	1 Stück	
3	Datteln	4 Stück	
3	Aprikosen, getrocknet	4 Stück	
3	Pflaumen, getrocknet	4 Stück	
3	Chiasamen	1 EL	
3	Leinsamen	1 EL	
3	Karotten	1 Stück	

B-PowerPoints Liste – Teil 2

BPP	Lebensmittel	Menge	✓
4	Vollkornweizen, roh	40 g	
4	Roggen Knäckebrot	2 Scheiben	
4	Flohsamenschalen	1 TL	
4	Linsen, roh	40 g	
4	Weizenkleie	1 EL	
4	Dinkel, roh	45 g	
4	Amaranth, roh	40 g	
4	Artischockenherzen	4 Stück	
4	Rosenkohl	100 g	
6	Austernpilze	100 g	
6	Steinpilze	2 Stück	
6	Schwarze Bohnen, roh	40 g	
6	Roggen, roh	40 g	
6	Birnen	1 Stück	
6	Äpfel	1 Stück	
6	Himbeeren	100 g	
6	Heidelbeeren	100 g	
8	Vollkornnudeln, roh	100 g	
8	Avocado	½ Stück	
8	Kichererbsen, roh	40 g	
8	Feigen, getrocknet	4 Stück	
10	Pumpernickel	2 Scheiben	
10	Süßkartoffeln	1 Stück	
10	Limabohnen, roh	50 g	
10	Saubohnen, roh	45 g	
10	Kidneybohnen, roh	40 g	
10	Weißer Bohnen, roh	40 g	
10	Grüne Erbsen	45 g	
10	Sojabohnen, roh	45 g	
15	Schwarzwurzel	1 Stück	