

# Baukasten Mittag

## DIE FITTEN

Blumenkohl, Brokkoli, Tomate,  
Zucchini, Mangold, Spinat,  
Fenchel, Pilze, Chicorée,  
Gemüsepaprika, Erbsen,  
Aubergine, Möhren, Wirsing, ...

## DIE STARKEN

Fleisch (Schwein, Rind, Hack)  
Fisch (Kabeljau, Lachs, Thunfisch)  
Milchprodukte (Reibekäse, Feta,  
Mozzarella, Gorgonzola)  
Hülsenfrüchte (Linsen, Tofu,  
Sojagranulat, Erbsen, Bohnen), ...

## DIE SATTMACHER

Kartoffeln, Süßkartoffeln,  
(Vollkorn-)Nudeln,  
Reis/Naturreis, Kürbis,  
Kichererbsen, weiße  
Bohnen, ...



## DIE ANHEIZER

Öl, Butter,  
Kokosmilch, Sahne,  
Soja-/Hafercreme, ...

## DIE WÜRZIGEN

Paprika, Curry, Kümmel,  
Majoran, Oregano, Thymian,  
Rosmarin, Petersilie,  
Knoblauch, Zwiebel,  
Salz/Pfeffer...

## DIE DURSTLÖSCHER

Wasser (still, sprudelnd)  
Wasser mit Geschmack  
(Zitrone, Gurke, Mandarine,  
Minze,...), ...