



PlantPoint Übersicht

Eine Auswahl pflanzlicher Lebensmittel zur Inspiration für deine PlantPoint-Challenge.

Ziel: Versuche, pro Woche 30 verschiedene PlantPoints zu sammeln.

Gemüse

Brokkoli
Blumenkohl
Rosenkohl
Grünkohl
Weißkohl
Rotkohl
Chinakohl
Pak Choi
Mangold
Spinat
Feldsalat
Chicorée
Radicchio
Karotte
Pastinake
Sellerie
Zucchini
Paprika (rot/gelb)
Kürbis
Süßkartoffel
Aubergine
Fenchel
Rote Bete
Artischocke
Gurke
Tomate
Mais
Porree (Lauch)
Zwiebel
Frühlingszwiebel

Obst

Apfel
Birne
Banane
Orange
Mandarine
Zitrone
Grapefruit
Heidelbeeren
Brombeeren
Himbeeren
Johannisbeeren
Stachelbeeren
Kiwi
Trauben
Pfirsich
Nektarine
Aprikose
Pflaume
Zwetschge
Kirsche
Granatapfel
Feige (frisch)
Dattel (getrocknet)
Melone
Mango
Ananas
Passionsfrucht
Papaya
Kaki
Avocado

Hülsenfrüchte

Rote Linsen
Braune Linsen
Grüne Linsen
Beluga-Linsen
Kichererbsen
Kidneybohnen
Weiße Bohnen
Schwarze Bohnen
Pinto-Bohnen
Adzukibohnen
Mungbohnen
Lima-Bohnen
Borlotti-Bohnen
Cannellini-Bohnen
Edamame
Grüne Erbsen
Zuckerschoten
Lupinen

Pseudo-/Getreide

Haferflocken
Hirse
Buchweizen
Khorasan (Kamut)
Quinoa (weiß/rot)
Naturreis
Wildreis
Dinkel
Roggen
Bulgur
Amaranth
Teff
Couscous (Vollkorn)
Polenta
Gerste
Emmer
Einkorn
Grünkern

Nüsse & Saaten

Mandeln
Walnüsse
Haselnüsse
Cashews
Pistazien
Paranüsse
Pekannüsse
Macadamia
Erdnüsse
Chiasamen
Leinsamen
Hanfsamen
Kürbiskerne
Sonnenblumenkerne
Sesam
Pinienkerne
Erdmandel
Maronen

Gewürze etc.

Petersilie
Basilikum
Thymian
Rosmarin
Oregano
Dill
Schnittlauch
Koriander (frisch)
Fenchelsamen
Anis
Zimt
Kurkuma
Kreuzkümmel
Muskat
Chili
Ingwer
Kardamom
Vanille
Safran
Kaffee (schwarz)
Grüner Tee
Schwarzer Tee
Kamillentee
Pfefferminztee
Olivenöl
Leinöl
Apfelessig
Matcha

So funktioniert's:

- Jede Pflanze zählt **1 Punkt**, egal, ob Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse oder Samen.
- Verschiedene Produkte aus derselben Pflanze zählen zusammen als **ein Punkt pro Woche**.
- Kräuter, Gewürze, Tee, Kaffee und Öle zählen **¼ Punkt** pro Sorte.
- Auch kleine Mengen zählen.





PlantPoint Tracker

WOCHE:

- Wocheneinkauf*
-
-
-
-
-
-
-

GEMÜSE

OBST

HÜLSENFRÜCHTE

NÜSSE & SAATEN

GETREIDE

KRÄUTER

GEWÜRZE ETC.
