

Mein 30-Pflanzen-Tracker

Vielfalt auf dem Teller bringt Vielfalt in den Darm. Wie viele verschiedene Pflanzen schaffst du diese Woche?

Woche vom _____ bis _____

Jede Sorte zählt einmal

Trag jede neue Pflanze ein, die du diese Woche isst. Drei Äpfel bleiben ein Punkt.

Alles Pflanzliche zählt

Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse, Samen, Kräuter und Gewürze.

Kein Wettbewerb

Starte dort, wo du stehst. Nächste Woche ein, zwei mehr ist ein schöner Fortschritt.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30 ✓

GEMÜSE

Spinat, Brokkoli, Karotte, Rote Rübe, Zucchini, Kürbis, Paprika, Fenchel

OBST & BEEREN

Heidelbeeren, Himbeeren, Apfel, Birne, Kiwi, Zitrone, Granatapfel

HÜLSENFRÜCHTE

Rote Linsen, Kichererbsen, schwarze Bohnen, Erbsen, Edamame

GETREIDE

Haferflocken, Buchweizen, Hirse, Vollkornreis, Dinkel, Quinoa

NÜSSE & SAMEN

Walnüsse, Mandeln, Leinsamen, Chia, Kürbis- und Sonnenblumenkerne

KRÄUTER & GEWÜRZE

Petersilie, Koriander, Basilikum, Kurkuma, Ingwer, Zimt, Portulak