

Frisch und knackig	
Bewertung	Lebensmittel
**	Schwarzwurzeln
***	Sojasprossen
***	Spargel
***	Spinat
***	Tomaten
*	Weißkohl
***	Zucchini
**	Zuckermais
*	Zwiebeln

Gemüseprodukte, Tiefkühlgemüse	
Bewertung	Lebensmittel
*	Bohnensalat, Sauerkonserve
**	Edler Garten Mix, Frosta
**	Erbsen grün, Konserve
**	Gewürzgurken, Sauerkonserve
**	Mixed Pickles
**	Oliven
**	Rahm Erbsen, Iglo
**	Rahm Kohlrabi, Iglo
**	Rahmspinat, Iglo
**	Rote-Beete, Sauerkonserve
*	Rotkohl, Konserve
*	Sauerkraut, Konserve
**	Senfgurken, Sauerkonserve
*	Suppengemüse mit würziger Gemüsebrühe, Iglo

Pilze / Kartoffeln und Kartoffelprodukte	
Bewertung	Lebensmittel
**	Suppengemüse, Iglo
**	Tomaten, Konserve
***	Wok Mix, Frosta

Pilze	
Bewertung	Lebensmittel
**	Austernpilze
**	Champignons
*	Champignons, Konserve
**	Pflifferlinge
**	Shiitakepilze
**	Steinpilze

Kartoffeln und Kartoffelprodukte	
Bewertung	Lebensmittel
*	Bratkartoffeln
**	Kartoffelgratin
**	Kartoffelklöße aus Knödelpulver halb und halb
1/2	Kartoffelkroketten
***	Kartoffeln
1/2	Kartoffelpuffer
**	Kartoffelpüree aus Trockenprodukt
*	Kartoffelsalat mit Mayonnaise
*	Klöße von rohen Kartoffeln (Thüringer Klöße)
1/2	Pommes frites
**	Schupfnudeln

[Zurück](#) [Seite 1](#) [Seite 2](#) [Seite 3](#)

Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>

Gefunden unter:

http://www.laktonova.de/deutsch/einkaufsfuehrer/grosse_bilder_einkaufsfuehrer/richtig_einkaufen_bei_magen-dar