30 Pflanzen pro Woche

Woche vom: _____

bis: _____

Wochenzähler: Für jede neue Pflanze ein Feld ausmalen. Jede Sorte zählt pro Woche nur einmal.

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

- [ ] Brokkoli
- [ ] Möhre
- [ ] Paprika
- [ ] Tomate
- [ ] Zucchini
- [ ] Spinat
- [ ] Grünkohl
- [ ] Rotkohl
- [ ] Blumenkohl
- [ ] Gurke
- [ ] Zwiebel
- [ ] Lauch
- [ ] Rote Bete
- [ ] Kürbis
- [ ] Aubergine
- [ ] Süßkartoffel
- [ ] _____

Hülsenfrüchte

- [ ] Rote Linsen
- [ ] Kichererbsen
- [ ] Kidneybohnen
- [ ] Weiße Bohnen
- [ ] Erbsen
- [ ] Tofu (Soja)
- [ ] Schwarze Bohnen
- [ ] _____

Obst

- [ ] Apfel
- [ ] Birne
- [ ] Banane
- [ ] Orange
- [ ] Kiwi
- [ ] Erdbeeren
- [ ] Heidelbeeren
- [ ] Himbeeren
- [ ] Weintrauben
- [ ] Pflaume
- [ ] Mango
- [ ] Zitrone
- [ ] _____

Vollkorn

- [ ] Haferflocken
- [ ] Vollkornreis
- [ ] Dinkel
- [ ] Roggen
- [ ] Gerste
- [ ] Buchweizen
- [ ] Hirse
- [ ] _____

Nüsse und Samen

- [ ] Walnüsse
- [ ] Haselnüsse
- [ ] Mandeln
- [ ] Cashewkerne
- [ ] Leinsamen
- [ ] Sonnenblumenkerne
- [ ] Kürbiskerne
- [ ] Sesam
- [ ] _____

Kräuter und Gewürze

- [ ] Petersilie
- [ ] Schnittlauch
- [ ] Basilikum
- [ ] Dill
- [ ] Minze
- [ ] Knoblauch
- [ ] Ingwer
- [ ] Zimt
- [ ] Kurkuma
- [ ] _____

Gezählt werden pflanzliche Lebensmittel jeder Art, auch Kräuter, Nüsse und Samen. Die Liste ist eine Anregung zum Ausprobieren und keine Ernährungsberatung.

Meine 30 Pflanzen

Woche vom: _____

bis: _____

Neue Pflanze eintragen, sobald du sie zum ersten Mal in dieser Woche gegessen hast.

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

Neu entdeckt und lecker

Ideen für nächste Woche