

Infoblatt

Internationale Lebensmittel

Lebensmittel	Kategorie (lt. Österreichischer Ernährungspyramide)
Ackee	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Algen	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Amaranth	Getreideprodukte und Erdäpfel
Austersauce	nicht eindeutig zuordenbar, evt. Fettig, Süßes, Salziges
Avocado	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Ayran	Milch und Milchprodukte
Bambussprossen	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Bananenblüte	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Berberitze	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Bierrettich	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Bittermelone	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Bockshornklee	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Buchweizen	Getreideprodukte und Erdäpfel
Bulgur	Getreideprodukte und Erdäpfel
Callaloo	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Chili	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Datteln	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Durian	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Galgant	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Granatapfel	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Guanavana	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Guave	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Harissa	nicht eindeutig zuordenbar, evt. Fettig, Süßes, Salziges
Hefe	nicht eindeutig zuordenbar
Hirse	Getreideprodukte und Erdäpfel
Hummus	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Ingwer	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Jackfruit	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Johannisbrot	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Kakao	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Kapern	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Karkade	Alkoholfreie Getränke
Kefir	Milch und Milchprodukte
Kichererbsen	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Kochbananen	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Kokosnuss	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Kolanüsse	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

Kren/Merrettich	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Kurkuma	nicht eindeutig zuordenbar, evt. zu Gemüse
Couscous/Kuskus	Getreideprodukte und Erdäpfel
Lassi	Milch und Milchprodukte
Limetenblätter	nicht eindeutig zuordenbar, evt. zu Gemüse
Litschi	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Lotuswurzel	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Mangosteen	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Maniok/Kassava/ Yuca/Tapioka	Getreideprodukte und Erdäpfel
Minze	nicht eindeutig zuordenbar, evt. zu Gemüse
Miso	nicht eindeutig zuordenbar, evt. Fettig, Süßes, Salziges
Molokhia	nicht eindeutig zuordenbar, evt. zu Gemüse
Morcheln	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Mu-Err-Pilz	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Ndole	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Ngai Ngai	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Okra	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Oliven	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Orangenblütenwasser	nicht zuordenbar
Pak Choi	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Palmherzen	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Palmzucker	Fettig, Süßes, Salziges
Quinoa	Getreideprodukte und Erdäpfel
Quitten	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Rambutan	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Rogen	Fisch, Fleisch, Wurst und Eier
Rosenblütenwasser	nicht zuordenbar
Sesam	Nüsse, Samen (Obst)
Sojasoße	nicht eindeutig zuordenbar, evt. Fettig, Süßes, Salziges
Sprossen	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Süßkartoffel	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Süßkartoffelblatt	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Tahini	nicht eindeutig zuordenbar, evt. Fettig, Süßes, Salziges
Tamarinde	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Tannia, Malanga, Taro	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Teriyaki	nicht eindeutig zuordenbar, evt. Fettig, Süßes, Salziges
Wasabi	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Wassernabel	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Yams	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Ziegenfleisch	Fisch, Fleisch, Wurst und Eier
Zitronengras	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst