

KLIMAFREUNDLICHE LEBENSMITTEL- ALTERNATIVEN

Rindfleisch	Linsen, Bohnen oder Erbsen
Schweinefleisch	Tofu
Hühnchen	Kichererbsen
Kuhmilch	Hafermilch
Käse	pflanzliche Aufstriche
Butter	Margarine—> Pflanzenbasis
Joghurt	Soja-, Haferjoghurt
Reis	Kartoffeln, regional Getreide
Avocado	Nüsse-, Erbsenaufstriche
Erdbeeren (Winter)	saisonales Obst aus der Region
Palmöl Snacks	Snacks mit Pflanzenölen
Garnelen	Hülsenfrüchte, Pilze
Thunfisch	Erbsenprotein, heimischer Fisch
Kaffee Kapseln	Filterkaffee
Fertiggerichte	Selberkochen
Weißbrot (Industrie)	Vollkornbrot (regional)
Proteinriegel	Selbstgemachte Müsliriegel