

Getreide:

Weizen	Weizengriß	Knäckebrot
Roggen	Weizenmehl	Vollkornbrot
Dinkel	Bulgur	Vollkornbrötchen
Nackthafer	Haferflocken	Vollkorn-Honigwaffeln
Nacktgerste	4-Kornflocken	Vollkorn-Haselnusswaffeln
Grünkern	Polenta	Grabower Gebäck-und Waffelmischung
Reis		Reiswaffeln
Buchweizen		

Nudeln:

Spaghetti	Spirelli	
Lasagneplatten	Penne	Suppennudeln

Hülsenfrüchte:

Linsen, grün, braun, rot	Mungbohnen	Kichererbsen
Bohnen, weiß, rot, schwarz	Erbsen	

Ölsaaten:

Sonnenblumenkerne	Sesam	Kürbiskerne
Leinsaat	Mohn	
Haselnüsse	Mandeln	Cashewkerne
Nussmus	Kokosflocken	Kokosmilch

Speiseöle:

Olivenöl	Sonnenblumenöl	Rapsöl
Bratöl		
Sultaninen	Aprikosen	Datteln
Speisestärke	Gelatine	Backpulver
Akazienhonig	Speisehonig	Agavendicksaft
Vollrohrzucker	Rohrohrzucker	
Getrocknete Kräuter und Gewürze	Kräutersalz	Gemüsebrühe

Konserven:

Oliven grün, schwarz	Gewürzgurken	
Mais	Erbsen	Champignons
Tomatenmark	Ketchup	Passata
Geschälte Tomaten	Pizza-Tomaten	
Senf	Apfelessig	Balsamico

Vegetarische Pasten
Vegane Pasten