

Buntes Gemüse

- Alfalfa-Sprossen
- Aubergine
- Artischocke (nur gekocht)
- Basilikum
- Blumenkohl (wenig/selten)
- Bohnen (**nur** gekocht)
- Brokkoli
- Butternut-Kürbis
- Chicorée
- Chinakohl
- Dill
- Eisbergsalat
- Endivie
- Erbsen
- Feldsalat
- Fenchel
- Frisée
- Giersch
- Grünkohl (wenig/selten)
- Gurken
- Hokkaido-Kürbis
- Kichererbsen (nur gekocht)
- Kohlrabi
- Kresse
- Kürbis (**nur** Speisekürbisse)
- Linsen (**nur** gekocht)
- Löwenzahn
- Mangold (selten)
- Möhre/Karotte
- Mungbohnen-Sprossen
- Okra
- Pak Choi
- Paprika
- Pastinake
- Petersilie
- Quinoa
- Radicchio
- Radieschen
- Romanasalat
- Rosenkohl (wenig/selten)
- Rote Beete
- Rotkohl (wenig/selten)
- Ruccola
- Schwarzwurzel
- Sellerie
- Stangensellerie
- Spargel weiß (geschält/selten)
- Spargel grün (selten)
- Spinat (selten)
- Steckrübe
- Süßkartoffel (**nur** gekocht)
- Topanimbur
- Vogelmiere
- Wachsbohne (**nur** gekocht)
- Weißkohl (wenig/selten)
- Wirsing (wenig/selten)
- Zucchini
- Zuckermais
- Zucherschoten

Frisches Obst

- Ananas
- Apfel
- Aprikose (ohne Stein)
- Banane
- Birne
- Brombeeren
- Clementine
- Drachenfrucht (Pitahaya)
- Erdbeeren
- Feige (frisch oder getrocknet)
- Granatapfelkerne
- Grapefruit
- Guave
- Heidelbeeren
- Himbeeren
- Johannisbeeren
- Kaki / Sharonfrucht
- Kirsche (ohne Stein)
- Kiwi
- Litschi
- Mandarine
- Mango (D-Limonen! s. unten)
- Melone (alle)
- Nektarine (ohne Stein)
- Orange
- Papaya
- Passionsfrucht (Maracuja)
- Pfirsich (ohne Stein)
- Pflaume / Zwetschge (ohne Stein)
- Physalis
- Weintrauben

Achtung: Sämtliche Zitruschalen sowie auch Mangofruchtfleisch enthalten **D-Limonen**, welches mit einer erhöhten Tumorraten bei Böcken in Verbindung gebracht wird, daher bei männlichen Tieren besser meiden.

Eiweißlieferanten

- Gegartes mageres Fleisch, z.B. Hühnchen, Fisch oder Rind
- Gekochtes Ei oder Rührei
- Gekochte Hirse, Linsen, Erbsen oder Bohnen
- Getrocknete Insekten, z.B. Mehlwürmer, Bachflohkrebse
- Lebende Insekten, z.B. Heimchen
- Magerquark oder Naturjoghurt (kleine Menge - Laktose)