

























Tägliche B-Power-Points boosten mit einem gut sortierten Vorratsschrank!

1 BPP entspricht 1g Ballaststoff und wird ganz einfach ohne Kochen zum Gericht hinzugefügt!

Müsli & Toppings	Trockenfrüchte	Nüsse & Saaten	Hülsenfrüchte im Glas & Maronen
Haferflocken (1 EL)  1 BPP	Datteln (3 Stk)  2 BPP	Mandeln (10 Stk)  2 BPP	Maronen (1 Handvoll)  3 BPP
Leinsamen (1 EL)  3 BPP	Feigen getr. (3 Stk)  5 BPP	Haselnüsse (10 Stk)  1 BPP	Kichererbsen (1 EL)  2 BPP
Chiasamen (1 EL)  3 BPP	Aprikosen getr. (5 Stk)  2 BPP	Pistazien (10 Stk)  1 BPP	Kidneybohnen (1EL)  1 BPP
Haferkleie (1 EL)  1 BPP	Pflaumen getr. (4 Stk)  2 BPP	Kürbiskerne (1 EL)  2 BPP	Braune Linsen (1 EL)  2 BPP
Kokosraspeln (2 EL)  2 BPP		Sonnenblumenkerne (1 EL)  1 BPP	Weißer Bohnen (1 EL)  1 BPP
Kokosmehl (1 EL)  2 BPP		Sesam (1 EL)  1 BPP	
Kakaopulver (1 EL)  3 BPP			
Mohn (1 EL)  2 BPP			
Erdmandelmehl (1 EL)  4 BPP			