

Futterpläne

Futterplan ohne Getreide und Milchprodukte für einen Hund von 25 kg

Montag:

Morgens: 150 g Innereien (Rind, Geflügel etc.)
80 g Gemüse/Salat

Abends: 100 g Knochen Rind (z.B. Brustbein)
100 g Muskelfleisch (diverse andere Tierarten)
50 g Obst

Dienstag:

Morgens: 200 g Muskelfleisch Geflügel (z.B. Hühnerbrust, Hühnermägen)
40 g Gemüse
Öl

Abends: 200 g Muskelfleisch Geflügel (z.B. Hühnerbrust, Hühnermägen)
40 g Gemüse/ Salat
1 Ei mit Schale

Mittwoch:

Morgens: 200 g Muskelfleisch Rind Herz
Algen

Abends: 200 g Muskelfleisch Rind (z.B. Saumfleisch, Kopffleisch)
100 g Obst
Kräuter

Donnerstag:

Morgens: 300 g Muskelfleisch Rind
80 g Gemüse
Knoblauch
Öl

Abends: 100 g Knochen Geflügel (evtl. ein bisschen mehr) (z.B. Flügel, Hälse)

Freitag:

Morgens: 300 g Fisch
80 g Gemüse
Kräuter
Algen
Salz

Abends: 100 g Muskelfleisch Rind (z.B. Saumfleisch, Kopffleisch)
50 g Obst
1 Ei mit Schale

Samstag:

Morgens: 200 g Muskelfleisch Geflügel (z.B. Hühnerbrust, Hühnermägen)
40 g Gemüse
Öl
Heilerde

Abends: 200 g Rind Pansen
40 g Gemüse
Knoblauch

Sonntag:

Morgens: 200 g Muskelfleisch (diverse andere Tierarten)
80 g Gemüse

Abends: 100 g Knochen (diverse andere Tierarten)
100 g Innereien (Rind, Geflügel etc.)
Kräuter
Algen

Futterpläne

Futterplan mit Getreide ohne Milchprodukte für einen Hund von 25 kg

Montag:

Morgens: 210 g Innereien (Rind, Geflügel etc.)
Algen

Abends: 150 g Muskelfleisch Rind (z.B. Kopffleisch, Saumfleisch)
50 g Gemüse
100 g Knochen Geflügel (z.B. Flügel, Häse)

Dienstag:

Morgens: 175 g Getreide
50 g Obst

Abends: 300 g Muskelfleisch (diverse andere Tierarten)
Kräuter
Heilerde

Mittwoch:

Morgens: 200 g Muskelfleisch Geflügel (z.B. Hühnermägen, Hühnerbrust)
70 g Gemüse
Öl

Abends: 250 g Muskelfleisch Geflügel (z.B. Hühnermägen, Hühnerbrust)
Knoblauch

Donnerstag:

Morgens: 150 g Pansen oder Blättermagen Rind
90 g Gemüse

Abends: 100 g Knochen (Geflügel, Rind oder diverse andere Tierarten)
150 g Pansen oder Blättermagen Rind
Kräuter

Freitag:

Morgens: 300 g Fisch
50 g Gemüse
Algen

Öl
Salz
Abends: 175 g Getreide
1 Ei mit Schale

Samstag:

Morgens: 200 g Muskelfleisch Rind (z.B. Kopffleisch, Saumfleisch)
80 g Gemüse

Abends: 200 g Herz Rind
1 Ei mit Schale

Sonntag:

Morgens: 150 g Getreide
100 g Obst

Kräuter
Knoblauch
Abends: 100 g Muskelfleisch Geflügel (z.B. Hühnermägen, Hühnerbrust)
50 g Gemüse
150 g Knochen Rind (z.B. Brustbein)
Öl

ALLGEMEINFUTTERPLAN FÜR GESUNDE, ERWACHSENE HUNDE

Ein gesunder, aktiver Hund egal welchen Alters ist eigentlich problemlos umzustellen.
 Je aktiver der Hund, je besser der Stoffwechsel funktioniert, desto mehr kann man die Futtermenge zum Höheren korrigieren.
 Je besser der Hund verdaut, desto mehr kann man abwechseln. Auch kann man bei Bedarf einen Fastentag einlegen, wenn man möchte, oder an einem Tag eben Gemüse und ein halbes (vierel ... etc. je nach Größe) Kaninchen, Huhn oder ähnliches füttern. Ein fleischloser Tag in der Woche schadet nie! Hier Vorschläge zum Variieren:

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Obstmix	Gemüsemix	Gemüsemix	Gemüsemix	Gemüsemix	Gemüsemix	Gemüsemix
Obstmix aus Beeren, Banane, Quark, Öl und Honig	Batavia, Rote Bete, Quark, Lebertran, Apfel, Möhre, Spirulina	Feldsalat, Kohlrabi, Gurke, Sellerie, Perna, Canaliculus, Bi, Birne, Hüttenkäse	Blumenkohl, Frisesalat, Joghurt, Chlorella, Nüsse, Lachsöl, Möhren	Fenchel, Chicoree, Apfel, Perna, Canaliculus, Bierhefe, Leinöl	Grüner Pansen	gedünsteter Spinat, Ziegenquark, Chlorella, ein Stück Butter, Nüsse, Feldsalat, Apfel
Fleisch	Fleisch	Fleisch	Fleisch	Fleisch	Fleisch	Fleisch
Ziegenfleisch mit Gemüsemix	Pferdefleisch	---	1/2 Huhn	Schafffleisch	Grüner Pansen	---
Knochen (RFK)	Knochen (RFK)	Knochen (RFK)	Knochen (RFK)	Knochen (RFK)	Knochen (RFK)	Knochen (RFK)
Ziegenknochen	Pferdeknochen	halbes Kaninchen (je nach Gewicht des Hundes)	Gemüsemix	Schaf-, Lammknochen	---	komplette Fische

Erläuterungen:
 Außer Schwein ist eigentlich alles erlaubt – Ziege, Schaf, Huhn, Pute, Ente, Rind, Pferd, Fisch, Wild ... was man eben an Knochen und Fleisch gut besorgen kann und möchte. Blättermagen oder grüner Pansen eignen sich hervorragend als Tagesmahlzeit, da das vorverdaute Gras wichtige Vitamine etc. liefert und den Magen reinigt.
 Man kann auch einen Tag absolut fleischlos füttern, wie oben erwähnt fasten, oder ein ganzes Kaninchen mit Innereien, Kopf etc. füttern – selbst Fellstücke sind verdaulich und wichtige Kalziumlieferanten, allerdings sollte jeder für sich entscheiden, was er sich zumuten kann!

FUTTERPLAN FÜR: Erwachsenen Hund, 30 kg, kastriert, aktiv, aber leicht zunehmend

Erläuterungen:
 Hier handelt es sich um einen Futterplan einer kastrierten Hündin, die leicht Gewicht ansetzt – da sie erwachsen ist und eben zur Pummeligkeit neigt, gibt es kein Getreide (schon aus gesundheitlichen Gründen), die Fleischmenge ist reduziert (das meiste Fleisch wird über die fleischigen Knochen berechnet und die Gesamtfuttermenge wird mit 2 % des Körpergewichtes angerechnet, da sie durch die Kastration einen veränderten Stoffwechsel hat und nicht so viel umsetzbare Energie verwerten kann.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Gemüsemix	Gemüsemix	Obsttag	Gemüsemix	Gemüsemix	Gemüsemix	Gemüsemix
Fenchel, Batavia, Apfel, Möhre, Öl, Chlorella	Frisee, Möhre, Kohlrabi, Quark, Vitamin C, Nachtkerzenöl	Beeren, Banane, Quark, Nüsse, Rapsöl, Honig	Feldsalat, Ei, Möhre, Rote Bete, Hüttenkäse, Vitamin C, Leinöl, Spirulina	Brokkoli, Ruccola, Zucchini, Gurke, Öl, Vitamin C, Joghurt	Chicoree, Landgurken, Apfel, Quark, Kohlrabi, Öl, Vitamin C	Blättermagen (aufgeteilt in mehrere Mahlzeiten)
Fleisch	Fleisch	Fleisch	Fleisch	Fleisch	Fleisch	Fleisch
Putenfleisch (mager)	Hähnchenfleisch (mager)	Fisch, komplett	Rinderkronfleisch (mager)	---	Pferdefleisch (mager)	---
Knochen (RFK)	Knochen (RFK)	Knochen (RFK)	Knochen (RFK)	Knochen (RFK)	Knochen (RFK)	Knochen (RFK)
bla bla	bla bla	---	Hühnerhälse	1/2 Kaninchen mit Kopf	Pferdeknochen (Knie Scheibe)	---

Erläuterungen:
 Die Fleischmenge ist erheblich reduziert. Oft wird auf eine Fleischmahlzeit verzichtet und dafür dann lieber ein halbes Huhn, Kaninchen o.ä. nachmittags gefüttert, quasi Fleisch und Knochen in einem.
 Die Gemüsemenge ist entsprechend erhöht, dass kein Hungergefühl aufkommt, aber das Gewicht gehalten wird. Eben wie bei einem vergleichbaren Menschen – mit zunehmendem Alter wird es immer schwerer, das Gewicht bei gleichbleibender Nahrungsmenge zu halten ... warum so es den Hunden anders geben? Allerdings ist dieses Phänomen natürlich auch abhängig vom jeweiligen Individuum – manche Hunde sind primär Futterverwerter und nehmen nicht zu, manche eben nicht!

UMSTELLUNGSPLAN FÜR EINEN ÄLTEREN HUND (+ 10)

Um die Umstellung schonend zu gestalten, sollte man ein paar Dinge beachten: Die Nahrung sollte leicht verdaulich sein, die Knochen nicht zu hart in der Umstellungsphase, die Mahlzeiten eher klein und häufiger, als eine große Portion. Hat der Hund schon Verdauungsprobleme, sollte man eventuell Verdauungsenzyme zufüttern, um es dem Magen zu erleichtern. Ist der Hund gesund und eben nur ein wenig älter (+ 10) hat sich folgende Umstellung bewährt:

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Gemüsemix: Feldsalat, Möhren, Apfel, Olivenöl	Gemüsemix: Ruccola, Zucchini, Apfel, Möhren, Spirulina, Öl	Obstbrei: Banane, Apfel, Quark, Kürbiskerne	Gemüsemix: Blättermagen	Gemüsemix: Zucchini, Feldsalat, Sellerie, Leinöl, Vitamin C, Bierhefe	Gemüsemix: Landgurke, Bata- via, Olivenöl, Möhren, Vitamin C, Perna Canalicu- lus, Nachtkerzenöl	Gemüsemix: Blättermagen
Fleisch:	Fleisch:	Fleisch:	Fleisch:	Fleisch:	Fleisch:	Fleisch:
Hühnerfleisch (mager)	Kronfleisch (Kind, sehr mager)	Fütterung des rest- lichen Obstbreis	Blättermagen	Hühnerfleisch	Kaninchenfleisch	Blättermagen
Knochen (RFK)	Knochen (RFK)	Knochen (RFK)	Knochen (RFK)	Knochen (RFK)	Knochen (RFK)	Knochen (RFK)
Hühnerhäse	Kalbsknochen (weich und recht gut verdaulich)	Hühner- oder Putenhals	---	Hühnerhäse	Kalbschwänze	---

Auch bei einem älteren Hund empfiehlt es sich, sofern er sich guter Gesundheit erfreut, sofort auf Rohernährung umzustellen. Einzig die Komponenten sind etwas abgeändert – weiche Knochen, leicht verdauliche Zutaten für die ersten Tage. Verdaut der Hund gut, langsam weiterprobieren, was ihm schmeckt und gut tut. Hat der Hund Probleme, beispielsweise trockenen, hellen Kot bis hin zur Verstopfung, dann die Knochenmenge reduzieren. Wer wegen des Zahnzustandes oder sonstigen Kriterien seinem älteren Hund keine Knochen mehr zumuten will (es ist für die meisten Hunde allerdings der absolute Höhepunkt des Tages an einem Knochen zu nagen), der kann den Nährstoffgehalt von Knochen, eben das Kalzium auch über Kalziumnitrat-Pulver (in jeder Apotheke erhältlich) ausgleichen. Einfach das Pulver zufüttern und fertig!
Ist der Hund allerdings gesund und hat noch gute Zähne, dann Knochen füttern – plötzlich wird man feststellen, wie viel Spaß Essen bedeuten kann und die Zähne reinigen sich wie von selber! Besonders in der Umstellungsphase kein Getreide füttern (schwer verdaulich) und da Getreide Kohlenhydrate, in Glukosen umgewandelt werden und Krebszellen fördern und ernähren, sollte man besonders beim älteren Hund eher darauf verzichten – es geht nicht unbedingt in die Hundeernährung, im Gegenteil: Viele Allergien werden durch Getreide ausgelöst und besonders im Fertigfutter finden sich oft billige Füllstoffe wie Erdnussöl, die dann unter pflanzlichen Nebenprodukten aufgeführt werden.

FUTTERPLAN FÜR: Junghund, kleine Rasse, 6 Monate, 5,5 kg leicht, getreidefrei und mit Gemüse-Obstwechsel täglich

Gesamtfuttermenge: 3 % seines Körpergewichtes, also 165 g, da noch im Wachstum rechnen wir hier mit 200 g!
Von diesen 200 g rechnen wir wieder 30 % für Gemüse und Obst, also 60 g, der Rest geht wie immer an Fleisch und Knochen.
Abzüglich Gemüse und Obst bleiben noch 140 g, also 30 %. Von diesen 140 g rechnen wir wieder 30 %, also 42 g für eine reine Fleischmahlzeit und 70 %, also 98 g für rohe fleischige Knochen.
Insgesamt 200 g (da noch im Wachstum); davon

60 g Gemüse und Obst
40 g Fleisch und
100 g rohe fleischige Knochen

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Morgens	Morgens	Morgens	Morgens	Morgens	Morgens	Morgens
Ziegenquark mit Apfel, Birne und Banane, Honig, Obst je nach Saison variieren	Hüttenkäse mit kernlosen Trauben, Aprikosen und Erdbeeren	Buttermilch mit Pflaumen, Apfel, Brombeeren und Honig	Magerquark mit Birne, Kiwi, Pfir- sich. Achtung! Milchprodukt mit Kiwi macht den Quark leicht bitter!	Ziegenquark mit Heidelbeeren, Banane und Birne mit einem Schuss Ziegenmilch und Honig	Naturjoghurt mit Kirschen, Mirabellen und Apfel	Apfel, Banane, Aprikosen, Quark, Nüsse, Honig
Mittags	Mittags	Mittags	Mittags	Mittags	Mittags	Mittags
Putenfleisch mit Zucchini (gelb), Friseesalat, Möhren	Thunfisch mit Gurke, Fenchel, Friseesalat, Blumenkohl	Kronfleisch mit Broccoli, Kohlrabi, Ruccolasalat, Möhren, Vitamin C, Leinöl	Blättermagen oder grünen, ungewa- schenen Pansen, Vitamin C, Oliven- öl	Leber-, Hühner- mägen, Eichblatt- salat, Sellerie, Möhre, Eigelb mit Schale, Vitamin C, Öl	Hühnerherzen, Spinat, Rote Bete, Kohlrabi, Vitamin C, Nachtkerzenöl, Spirulina oder Chlorella	Batavia, Möhre, Apfel, Fenchel, Öl und Vitamin C
Abends	Abends	Abends	Abends	Abends	Abends	Abends
Hühnerflügel oder -häse	Kaninchenknochen	Rinderbrust- knochen	Rinderbeinscheibe	Putenhals	Hühnchenteile	Rinderbrust- knochen

Erläuterungen:
Ob man sich die Mähe machen möchte und Obst und Gemüse zu variieren, bleibt jedem selber überlassen – ganz nach Zeit und Lust.

FUTTERPLAN FÜR: Welpen, große, schnellwachsende Rasse, 10 Wochen, 11,5 kg schwer, getreidefrei

Zubereitung einer großen Portion, die man dann über den Tag in 4-5 kleinere Rationen unterteilt, damit der kleine Magen nicht überdehnt wird und kein Hungergefühl aufkommt. Ausgehend von einer Gesamtmenge von 345-365 g (ca. 3 % des Körpergewichtes des Welpen - hier 11,5 kg Gewicht).

Gesamtfuttermenge: 365 g davon: 100-110 g Gemüse/Obst
 davon: 80-100 g Fleisch
 davon: 150-160 g fleischige Knochen (enthalten ja schon Fleisch, daher die pure Fleischmenge reduziert)

Das wäre der grobe Rahmen der Fütterung - natürlich steigt pro Lebens-Tag/Woche/Monat und zunehmendem Gewicht auch der Futterbedarf nach der genannten Formel!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Gemüsemix	Gemüsemix	Gemüsemix	Gemüsemix	Obstmix	Gemüsemix	Gemüsemix
Zucchini, Friseesalat, Möhre, halber Apfel, Leinöl, Ei (Dotter mit Schale ohne Eiweiß) und Vitamin C	Rote Bete, Ruccola, Möhre, Kohlrabi, Olivenöl, Hüttenkäse und Vitamin C	Brokkoli, Möhre, Apfel, Feldsalat, Rapsöl, Quark, Spirulina und Vitamin C	gesamte Mahlzeiten mit Blättermagen oder grünem Pansen ersetzen	Apfel, Banane, Birne, Kiwi, Beeren mit Quark, Joghurt oder Buttermilch und ein wenig Honig verquirlen	Möhre, Eichblattsalat, Sellerie, Ei, Apfel, Lebertran, Vitamin C, Joghurt, Perna Canaliculus	Gurke, Fenchel, Bataviasalat, Birne, Blumenkohl, Vitamin C, Quark, Nachtkerzenöl, Spirulina
Fleisch:	Fleisch:	Fleisch:	Fleisch:	Fleisch:	Fleisch:	Fleisch:
Hähnchenfleisch	Rindfleisch	Hähnchenfleisch	---	Rindfleisch	Leber/Innereien	kompletter Fisch
Knochen (RFK)	Knochen (RFK)	Knochen (RFK)	Knochen (RFK)	Knochen (RFK)	Knochen (RFK)	Knochen (RFK)
Hühnerhäse oder Hühnerflügel	Rinderbrustknochen	Hühner- oder Putenhäse	Kaninchen- oder Rinderknochen	Kalbsschwänze	Hühner- oder Putenhäse	Rinderbrustknochen

Erläuterungen: Die Mengenangaben für die einzelnen Zusätze sind natürlich jedem selbst überlassen, allerdings haben sich folgende für unsere Welpen bewährt:
 Öl (Nachtkerzen-, Oliven-, Lein-, Raps-, Lachs-, Nussöl und Lebertran: ca. 1/2 TL (weniger ist mehr)
 Spirulina/Chlorella/Ascophyllum Norwegian-Seealgenmehl: 1/2 TL
 Perna Canaliculus: 1 Messerspitze plus Öl plus Vitamin C (verbessert die Aufnahme im Körper)
 Honig: 1 TL
 Joghurt/Hüttenkäse/Quark/Buttermilch: 2-3 EL

Wer nicht unheim möchte, Getreide zu füttern, kann dies natürlich gerne tun - vorausgesetzt, Hundchen verträgt es - hier ein Futterplan mit Getreide - die Mengenangaben bei der Futtermengengerchnung verschoben ist nicht besonders, da der junge Hund im Wachstum noch jede Menge Eiweiß, Kalzium etc. braucht, was groß und stark macht. Wichtig ist nur, dass die Proteinmenge, also in erster Linie das gefütterte Fleisch, nicht überhand nimmt, da zu viel Fleisch durch Phosphor die Kalziumaufnahme hemmt und somit nicht gerade ideal ist! Also lieber (besonders große Rassen) weniger Fleisch als vorgeschrieben, so dass die Junghunde langsam, aber stetig und gesund wachsen! Die Gemüsemenge kann beliebig gesteigert werden, wenn Hundchen es gerne mag!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Morgens	Morgens	Morgens	Morgens	Morgens	Morgens	Morgens
Gemüsemix aus Chicoree, Apfel, Möhre, Öl, Chlorella, Quark, Vollkornnudeln.	Obstbrei aus Apfel, Beeren, Bananen, Buttermilch, Honig und vorgequollenen Haferflocken und einigen Nüssen	Blumenkohl, Quark, Feldsalat, Vitamin C, Nachtkerzenöl, Vollkornreis	gedünsteter Spinat, Ei, Apfel, Rapsöl, Joghurt, Spirulina, Vollkornnudeln	Blättermagen	Brokkoli, Joghurt, Batavia, Apfel, Vitamin C, Hüttenkäse, Nüsse, Leinöl, Perna Canaliculus, vorgequollene Dinkelflocken	Obstbrei aus saisonalen Früchten, z.B. Birnen, Äpfel, Nüsse, Aprikosen, Erdbeeren, Haferflocken (vorgequollen), Quark
Mittags	Mittags	Mittags	Mittags	Mittags	Mittags	Mittags
Gemüsemix mit Rindfleisch	Getrocknetes Vollkornbrötchen und Reste des Obstmix	Hähnchenfleisch und Gemüsemix	Gemüsemix und Vollkornnudeln	Blättermagen	Leber/Innereien mit restlichem Gemüsemix	Friseesalat, Apfel, Kohlrabi, Fenchel, Joghurt, Spirulina, Nachtkerzenöl und Rindfleisch
Abends	Abends	Abends	Abends	Abends	Abends	Abends
Hühnerhäse oder Hühnerflügel	Rinderbrustknochen	Hühner- oder Putenhäse	Ein kompletter Fisch	Kalbsschwänze	Hühner- oder Putenhäse	Rinderbrustknochen

WICHTIG: Gemüsemix und Nudeln kann man zusammen füttern. Gemüsemix und Fleisch kann man zusammen füttern. Fleisch und Getreide (Nudeln, Reis, Flocken etc.) lieber getrennt füttern aus einem ganz einfachen Grund: Getreide, Fleisch und Gemüse haben eine grundverschiedene Verdauungszeit. Während Gemüse und Fleisch recht schnell verdaut werden können, liegt Getreide länger im Magen und zusammen mit Fleisch kann es üble Blähungen, Magenschmerzen und vor allen Dingen einen vollen Magen verursachen, der beim erwachsenen Hund immer auch die Gefahr einer Magendrehung erhöht. Kleiner Tipp - lieber Vollkornbrötchen knochenhart trocknen und als Knabberlei geben! Flocken (Haferflocken etc.) immer über Nacht vorquellen in Milch, Möhrensaft oder Wasser.

Saisonaler B.A.R.F.-Spickzettel für Gemüse und Obst

Für alle, die saisonale Gemüse- und Obstportionen, füttern möchten hier eine kleine Hilfe, was wann gefüttert werden kann.

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
Kresse	Kresse	Kresse	Batavia	Batavia	Batavia
Chicorée	Chicorée	Chicorée	Kresse	Chinakohl	Chinakohl
Chinakohl	Chinakohl	Chinakohl	Chicorée	Endiviensalat	Eichblatt
Endiviensalat	Endiviensalat	Endiviensalat	Chinakohl	Eisbergsalat	Endiviensalat
Eisbergsalat	Eisbergsalat	Eisbergsalat	Endiviensalat	Feldsalat	Eisbergsalat
Feldsalat	Feldsalat	Feldsalat	Eisbergsalat	Römischer Salat	Feldsalat
Frisee	Frisee	Frisee	Feldsalat	Salatgurke	Römischer Salat
Grünkohl	Grünkohl	Löwenzahn	Frisee	Blumenkohl	Salatgurke
Karotten/Möhren	Karotten/Möhren	Grünkohl	Römischer Salat	Brokkoli	Blumenkohl
Kohlrabi	Kohlrabi	Karotten/Möhren	Salatgurke	Karotten/Möhren	Brokkoli
Rote Bete	Rote Bete	Kohlrabi	Karotten/Möhren	Kohlrabi	Karotten/Möhren
Zucchini	Zucchini	Rote Bete	Kohlrabi	Zucchini	Kohlrabi
Apfel	Äpfel	Zucchini	Zucchini	Äpfel	Zucchini
Birnen	Birnen	Äpfel	Äpfel		Äpfel
		Birnen	Birnen		Aprikosen
					Heidelbeeren
					Himbeeren
					Stachelbeeren
					Erdbeeren

Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Batavia	Kresse	Kresse	Batavia	Batavia	Batavia
Chicorée	Chicorée	Chicorée	Kresse	Chinakohl	Chinakohl
Chinakohl	Chinakohl	Chinakohl	Chicorée	Endiviensalat	Eichblatt
Eichblatt	Endiviensalat	Endiviensalat	Chinakohl	Eisbergsalat	Endiviensalat
Endiviensalat	Eisbergsalat	Eisbergsalat	Endiviensalat	Feldsalat	Eisbergsalat
Eisbergsalat	Feldsalat	Feldsalat	Eisbergsalat	Römischer Salat	Feldsalat
Feldsalat	Frisee	Frisee	Feldsalat	Salatgurke	Römischer Salat
Römischer Salat	Grünkohl	Grünkohl	Frisee	Blumenkohl	Salatgurke
Salatgurke	Karotten/Möhren	Karotten/Möhren	Römischer Salat	Brokkoli	Blumenkohl
Blumenkohl	Kohlrabi	Kohlrabi	Salatgurke	Karotten/Möhren	Brokkoli
Brokkoli	Rote Bete	Rote Bete	Karotten/Möhren	Kohlrabi	Karotten/Möhren
Karotten/Möhren	Zucchini	Zucchini	Kohlrabi	Rote Beete	Kohlrabi
Kohlrabi	Äpfel	Äpfel	Zucchini	Zucchini	Rote Bete
Zucchini	Birnen	Birnen	Zuckermais	Äpfel	Zucchini
Zuckermais	Zuckermais	Brombeeren	Äpfel	Birnen	Äpfel
Äpfel	Brombeeren	Heidelbeeren	Birnen		Birnen
Aprikosen	Heidelbeeren	Himbeeren	Brombeeren		
Birnen	Himbeeren	Pfirsich	Pfirsich		
Brombeeren	Pfirsich	Pflaumen	Mirabellen		
Heidelbeeren	Pflaumen	Mirabellen	Erdbeeren		
Himbeeren	Stachelbeeren	Erdbeeren			
Pfirsich	Mirabellen				
Pflaumen	Erdbeeren				
Stachelbeeren					
Mirabellen					
Erdbeeren					