

Übersichtsliste „**die guten Fette**“ – welche davon hast Du schon probiert? Diese empfehlen wir besonders. Bitte kreuze vorab an, welche Sorten Du bereits schon mal gegessen hast. Probiere in dieser Phase dazu 5 für Dich bisher unbekannte Sorten aus. In der letzten Spalte kannst Du Deine Geschmacksbeurteilung notieren.

Sorte	kenne ich bereits	hab ich jetzt neu probiert	frisch / Tiefkühl / Konserve/ roh / geräuchert / gebraten / gekocht / kalt / warm	schmeckt mir  ... 
Aal				
Dorade				
Forelle				
Heilbutt				
Hering				
Krabben / Garnelen				
Lachs				
Makrele				
Rotbarbe				
Sardellen / Anchovis				
Sardine				
Schwertfisch				
Austern				
Muscheln				
Cashewkerne				
Chia-Samen				
Erdnüsse				
Hanfsamen				
Haselnüsse				
Kokosnuss				
Kürbiskerne				
Leinsamen				
Macadamianüsse				
Mandeln				
Maronen				
Mohn				
Paranüsse				
Pecannüsse				
Pinienkerne				
Pistazien				
Sesam				
Sojakerne				
Sonnenblumenkerne				
Walnüsse				
Chiaöl				
Hanföl				
Rapsöl				
Walnussöl				
Leinöl				
Olivenöl				
Avocado				
Algen / Wakame				
Eier				
Rohmilchprodukte				
Rohschinken				
Lubrikator				