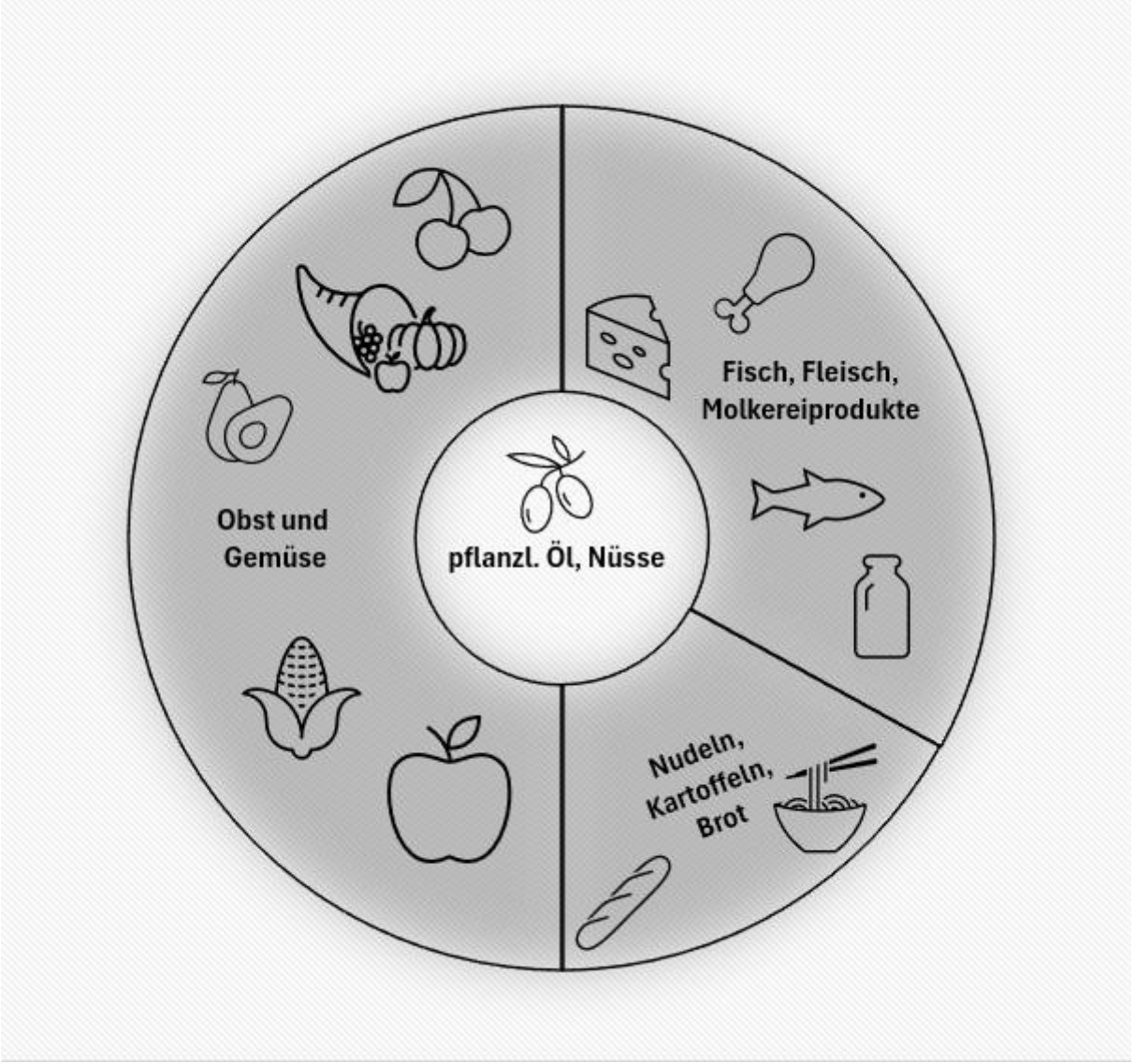

Obst und
Gemüse
pflanzl. Öl, Nüsse
Fisch, Fleisch,
Molkereiprodukte
Nudeln,
Kartoffeln,
Brot