

PaperHealthTracker							V1.0						Woche 1:					
							09.02.2024						Woche 2:					
CC BY-NC-SA 4.0 Deed	1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6	Woche 3:				
Bambussprossen							Apfel							Woche 4:				
Basilikum							Banane							Woche 5:				
Blumenkohl							Birne							Woche 6:				
Bohnen, grün/gelb							Brombeere								Wage	Z.-Seide	Sport	Bingo
Bohnen, rot							Erdbeere							1				
Bohnen, schwarz							Heidelbeere							2				
Bohnen, weiß							Himbeere							3				
Brokkoli							Johannisbeere							4				
Erbse							Kiwi							5				
Essiggurke							Kürbiskerne							6				
Feldsalat							Mandarine/Nektarine							1	Schlaf	Wach	Differenz	Laune
Frühlingszwiebeln							Mango							Montag				
Gerste							Orange							Dienstag				
Grünkohl							Pflaume							Mittwoch				
Gurke							Pomelo							Donnerstag				
Ingwer							Weintrauben/Rosinen							Freitag				
Jackfrucht							Zitrone/Limette							Samstag				
Kaiser-/Zuckerschoten														Sonntag				
Karotte														Schnitt				
Kartoffel														2	Schlaf	Wach	Differenz	Laune
Kichererbsen							Amaranth							Montag				
Knoblauch							Bulgur							Dienstag				
Kohlrabi							Cashews							Mittwoch				
Kresse							Chia(samen)							Donnerstag				
Kürbis							Couscous							Freitag				
Kurkuma							Dinkel							Samstag				
Lauch/Porree							Erdnüsse							Sonntag				
Linsen, grün							Grünkern							Schnitt				
Linsen, rot							Hafer(flocken)							3	Schlaf	Wach	Differenz	Laune
Mais							Hanfsamen							Montag				
Maniok							Hirse							Dienstag				
Olive							Kürbiskerne							Mittwoch				
Paprika							Leinsamen							Donnerstag				
Pastinaken							Mandeln							Freitag				
Petersilie							Mohn							Samstag				
Pilze							Reis							Sonntag				
Radieschen							Roggen							Schnitt				
Romanesco							Sesam							4	Schlaf	Wach	Differenz	Laune
Rosenkohl							Soja							Montag				
Rote Beete							Sonnenblumenkerne							Dienstag				
Rotkohl							Walnuss							Mittwoch				
Rucola							Weizen							Donnerstag				
Salat (Blatt-/Kopf-)							Haselnuss							Freitag				
Schwarzwurzel														Samstag				
Sellerie														Sonntag				
Senf														Schnitt				
Spinat							Leinöl							5	Schlaf	Wach	Differenz	Laune
Süßkartoffel							Hanföl							Montag				
Tomate														Dienstag				
Weinblätter														Mittwoch				
Weißkohl														Donnerstag				
Weißkohl														Freitag				
Wirsing														Samstag				
Zucchini														Sonntag				
Zwiebel														Schnitt				
							Buttermilch							6	Schlaf	Wach	Differenz	Laune
							Eier							Montag				
							Fermentiertes Gemüse							Dienstag				
							Kefir							Mittwoch				
							Kimchi							Donnerstag				
							Kombucha							Freitag				
							Naturjoghurt							Samstag				
														Sonntag				
							https://github.com/diplomendstadium/paperhealthtracker							Schnitt				