

## Nüsse

Eine Handvoll Nüsse am Tag ist ideal!



## Wasser



Trinken Sie ausreichend Wasser: 1,5 bis 2 l pro Tag!

Essen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse täglich – so bunt wie möglich!



## Gemüse

Artischocken, Tomaten, Paprika, Karotten, Salate, Rosenkohl, Wirsing, Chinakohl, Weißkohl, Brokkoli, Pilze, Chicorée, Spinat, Fenchel, Tomaten, Paprika, Karotten, Salate, Rosenkohl, Brokkoli, Pilze, Chicorée, Spinat, Fenchel, Tomaten, Paprika, Karotten, Salate, Rosenkohl, Spargel, Brokkoli, Pilze, Chicorée, Spinat, Schwarzwurzeln, Tomaten, Paprika, Karotten, Salate, Rosenkohl, Wirsing, Chinakohl, Weißkohl, Brokkoli, Pilze, Paprika, Spinat, Tomaten, Karotten ...

## Hülsenfrüchte

Mungobohnen, Sojabohnen, Erbsen, Erdnüsse, Adzukibohnen, schwarze Bohnen, Augenbohnen, Kichererbsen, Linsen, weiße Bohnen, Kidneybohnen, Erbsen, schwarze Bohnen, Augenbohnen, grüne Stangenbohnen, Kichererbsen, Nierenbohnen, Pintobohnen ... Bohnen, Erdnüsse, Adzukibohnen, schwarze Bohnen, Stangenbohnen ...

Hülsenfrüchte – Ihre ideale Proteinquelle!



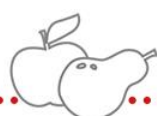
## Getreide

Naturreis, Vollkornbrot, Knäckebrötchen, Haferflocken, Vollkornnudeln, Knäckebrötchen, Haferflocken, Naturreis, Vollkornbrot, Knäckebrötchen, Haferflocken, Vollkornnudeln, Knäckebrötchen, Naturreis, Vollkornbrot, Knäckebrötchen, Haferflocken, Naturreis, Vollkornnudeln, Knäckebrötchen, Naturreis ...

Wählen Sie Vollkornprodukte!



Essen Sie täglich Obst – mindestens 2 Portionen!



## Obst

Bananen, Äpfel, Orangen, Birnen, Trauben, Kiwis, Melonen, Zitronen, Ananas, Pflaumen, Mangos, Kiwis, Birnen, Ananas, Nektarinen, Trauben, Mangos, Kiwis, Apfel ...

300g Fleisch, 1 mal Fisch und 2 Eier pro Woche sind ausreichend!



Ungesüßte Milch und Milchprodukte bis 400 ml täglich sind empfehlenswert!

