



Optimiere deinen Teller für eine Mahlzeit ...

- 50 %** = mind. 250 g Gemüse, Salat, Pilze oder 125 g zuckerarmes Obst
- 40 %** = 150 - 250 g Milchprodukte, 150 g Fleisch, Fisch oder Meerestiere, 2 Eier oder 50 - 70 g Käse
- 10 %** = 20 - 30 g Haferflocken, 1 Scheibe Vollkornbrot, 150 g Kartoffeln oder 30 - 40 g Beilagen wie Nudeln, Reis (ungekocht)

plus 20 g Nüsse, Nussmus, Butter und zur Zubereitung gute Öle und Fette

