

Ich als Ernährungsberater

geschrieben von
Lenny Gächter

-6-

-7-

www.minibooks.ch

-5-

-4-

-3-

-2-

Die Früchte und Gemüse sind an
Stelle der Ernährungspyramide.
Sie tragen nicht nur gesundheitliche
Vorteile, sondern auch eine hohe
Frucht- und Gemüsesorte.

Früchte und Gemüse



Die Getränke sind ein weiterer
Kannst du dich ausgiebig und gesund ernähren
Stück der Ernährungspyramide.
Sie tragen nicht nur gesundheitliche
Vorteile, sondern auch eine hohe
Frucht- und Gemüsesorte.

Getränke

Ich gebe dir Tipps wie du dich
ausgiebig und gesund ernähren
kannst.

Man trinkt Wasser, Tee oder Fruchtsäfte
langsam überleben. Am besten sollte
man Wasser, Tee oder Fruchtsäfte
trinken. Nicht trinken sollte man
Softdrinks. Pro Tag sollte man 2-3
Liter Wasser trinken.

Die Getränke können wir nicht
ohne Getränke trinken. Am besten sollte
man Wasser trinken. Man sollte
trinken. Nicht trinken sollte man
Softdrinks. Pro Tag sollte man 2-3
Liter Wasser trinken.

Die Getränke sind ein weiterer
Kannst du dich ausgiebig und gesund ernähren
Stück der Ernährungspyramide.
Sie tragen nicht nur gesundheitliche
Vorteile, sondern auch eine hohe
Frucht- und Gemüsesorte.

Die Getränke sind ein weiterer
Kannst du dich ausgiebig und gesund ernähren
Stück der Ernährungspyramide.
Sie tragen nicht nur gesundheitliche
Vorteile, sondern auch eine hohe
Frucht- und Gemüsesorte.

Die Getränke sind ein weiterer
Kannst du dich ausgiebig und gesund ernähren
Stück der Ernährungspyramide.
Sie tragen nicht nur gesundheitliche
Vorteile, sondern auch eine hohe
Frucht- und Gemüsesorte.