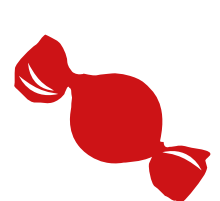


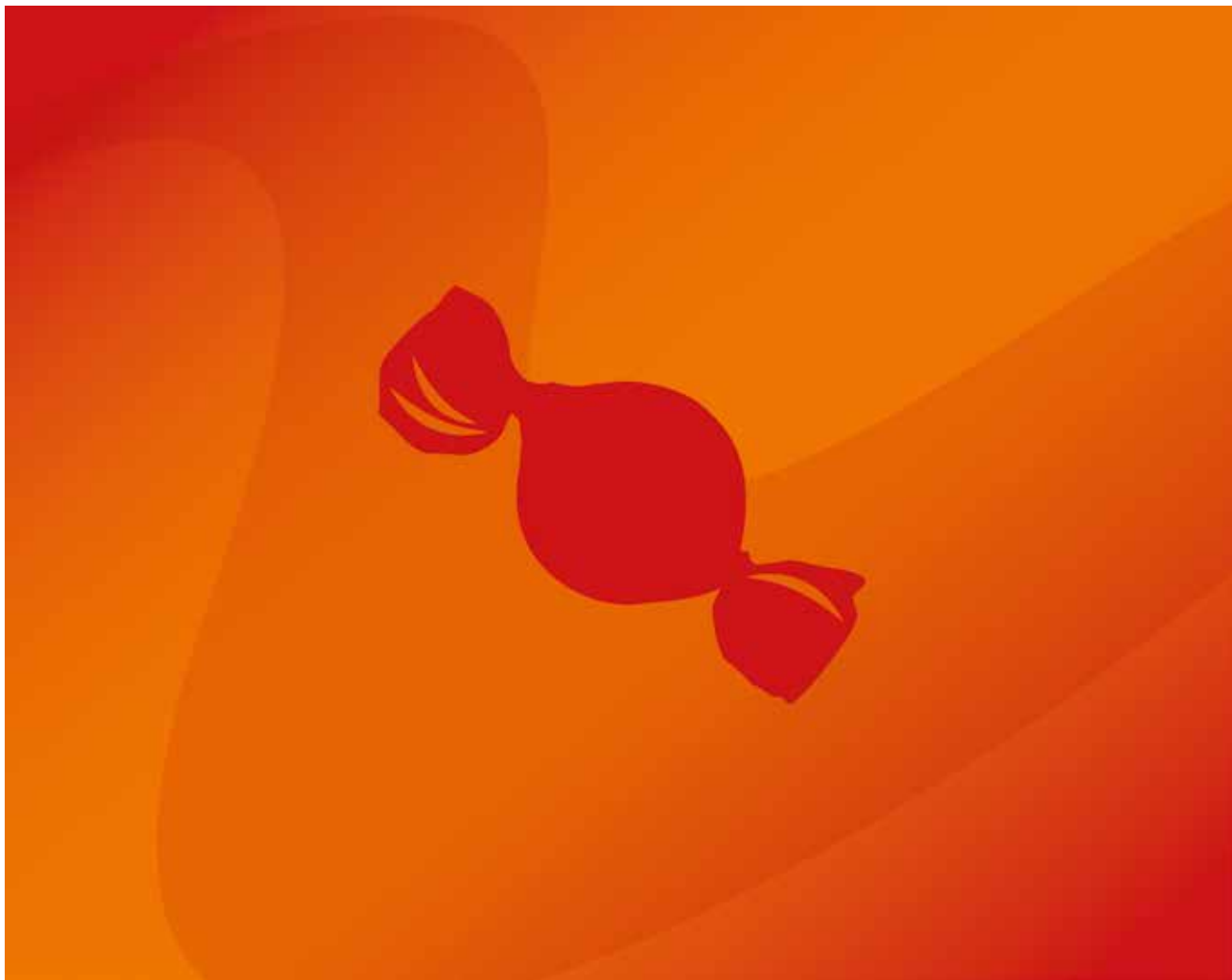


Mehr Ernährungskompetenzen im Sport –
Ernährungs- und Verbraucherbildung für Übungsleiter und Trainer

verbraucherzentrale

sparsam		
		
Extras (Kuchen, Süßigkeiten, Knabbereien usw.)	Öle	Fette



mäßig	
	
Milch und Milch- produkte	Wurst, Fleisch, Fisch und Ei



reichlich			
			
Brot, Getreide und Beilagen	Obst	Gemüse und Salat	Getränke

