

ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

BEWEGUNG **ERNÄHRUNG** DENKEN



LEERE CARBS



GEMÜSE MIT CARBS



HEIMISCHES OBST UND BEEREN



EIWEIßE, GESUNDE FETTE, NÜSSE UND SAMEN



VITALSTOFFREICHES LOW-CARB-GEMÜSE, SPROSSEN UND WASSER