

























gefüllte
Wraps 1,50,-

Müs





Brot, Gebäck, Süßes
Süßwaren

Streich-, Back-,
Bratfette,
fette Milchprodukte
SPARSAM

Fleisch, Fisch,
Wurst, Eier
WOCHENTLICH
3 Portionen

Milch,
Milchprodukte
TÄGLICH
3 Portionen

Pflanzliche Öle,
Nüsse oder Samen
TÄGLICH
1 - 2 Esslöffel

Getreide- volles Korn
Erdäpfel, Reis
TÄGLICH
4 Portionen

Gemüse, Hülsenfrüchte,
Obst
TÄGLICH
5 Portionen

Alkoholfreie,
kalorienarme
Getränke
TÄGLICH
1,5 - 2 Liter





























gefüllte
Wraps 1,50,-

Müs



















