

Grundsätze einer idealen Ernährung



regelmäßige Mahlzeiten tun gut

.....



Wasser, Tee, verdünnter Saft

.....



5 Portionen



oder



fein

gut

gemütlich



max. 30g Zucker



max. 40g Zucker



max. 50g Zucker

.....

Sie haben Fragen, wir helfen Ihnen gerne weiter!
www.aks.or.at/aks-angebote/ernaehrungsberatung