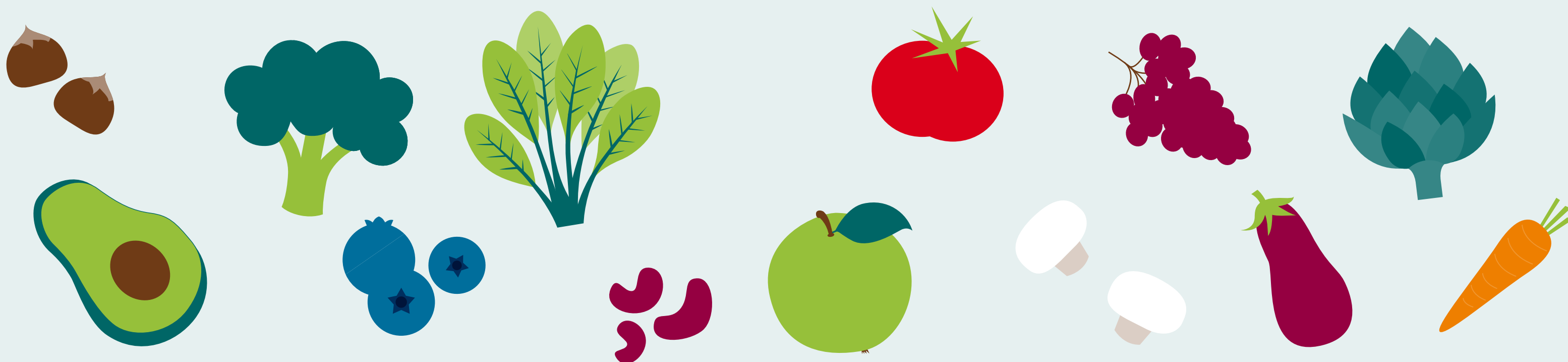


Viele Möglichkeiten für 5 am Tag!

Schritt
1

Wählen Sie aus, was Ihnen schmeckt!



Schritt
2

Nehmen Sie 5 x 1 Portion!

Zum Beispiel:

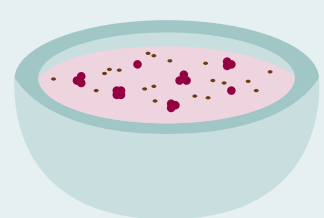


Schritt
3

Fügen Sie Ihre Auswahl zu Ihren Mahlzeiten hinzu!

Zum Beispiel:

Frühstück:



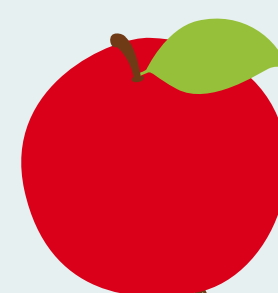
Beerenquark mit
Leinsamen

Mittagessen:



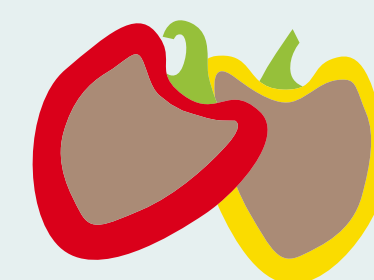
Salat-Wrap

Snack:



Stück Obst
oder Nüsse

Abendessen:



Gefüllte Paprika-
schoten



Vollkornbrötchen
mit Avocado



Gemüsesuppe



Smoothie



Pasta mit
Asiagemüse