

# Die optimale Mahlzeit

## Die optimale Mahlzeit

**Gestalten Sie Ihren täglichen Speiseplan möglichst abwechslungsreich und vielseitig!**

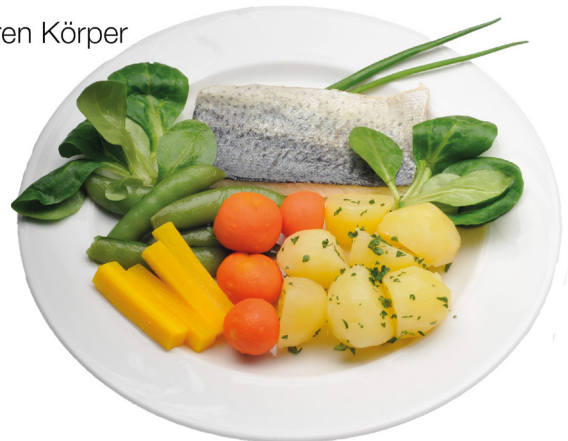
Mit der richtigen Lebensmittelkombination versorgen Sie Ihren Körper mit wertvollen Mineralstoffen, Vitaminen, Spurenelementen, Eiweißen, Kohlenhydraten und Fetten.



Beispiel:  
Zwischenmahlzeit



Beispiel: kalte Mahlzeit



Beispiel: warme Mahlzeit