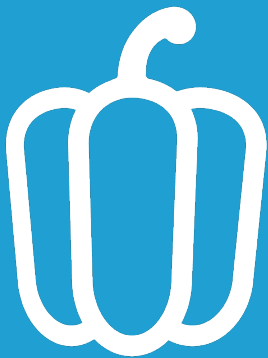


Frühstück



Frühstück

Ein gesundes und ausgewogenes Frühstück enthält:

- eine Ballaststoffquelle (d.H. Vollkornprodukte wie z.B. Vollkornbrot oder Haferflocken),
- eine Proteinquelle (z.B. Käse, Milch oder Eier),
- gesunde Fette (z.B. Nüsse oder hochwertige Öle)
- sowie Vitamine
- und Mineralstoffe (Obst und Gemüse).

Frühstücken ist besonders für Kinder, Schwangere und Stillende Personen wichtig.