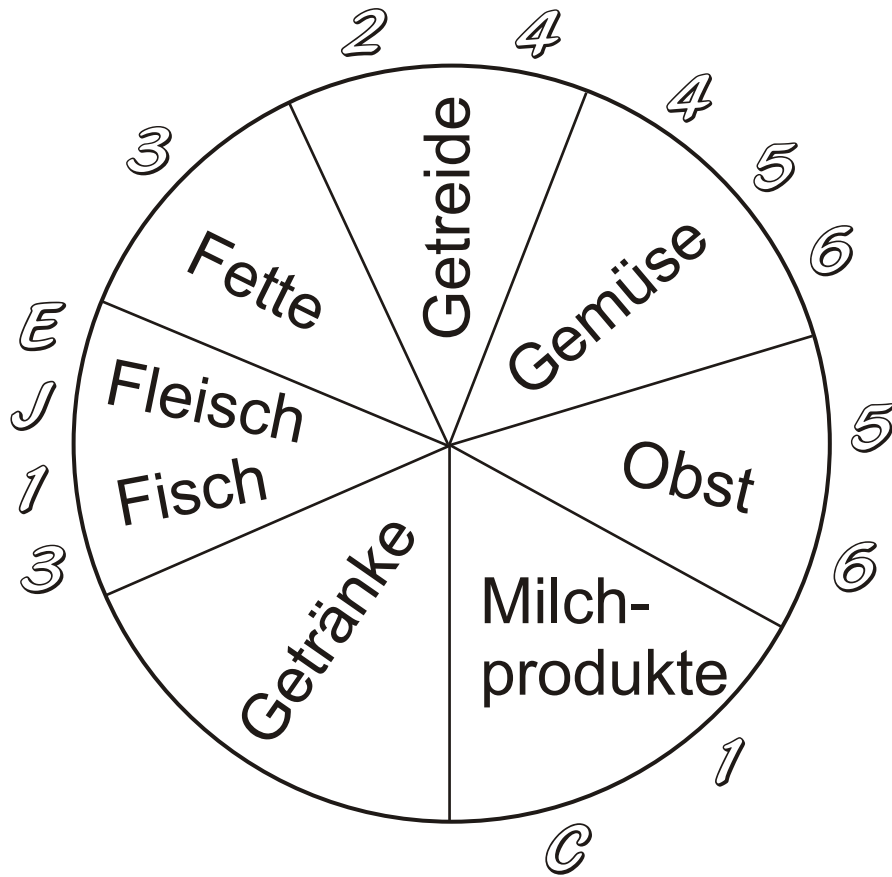


# Der Ernährungskreis

**Täglich aus jeder Gruppe essen!**



1 Eiweiß

2 Ballaststoffe

3 Kohlenhydrate

4 Vitamine

5 Fett

6 Mineralstoffe

Eisen

Jod

Calcium