

OBST- UND GEMÜSEVERZEHR IM BLICK

Auf dem Weihnachtsmarkt schlemmen wir uns durch gebrannte Mandeln, Schmalzgebäck und Punschsorten. In der Winterzeit gibt es häufig deftiges Essen und über den Tag greifen wir Hier und Da vermehrt zu Spekulatius, Marzipanvariationen und Lebkuchen. Bei all den Leckereien vernachlässigen wir oft unseren Gemüse- und Obstverzehr.

Dabei stecken die bunten Früchte, Knollen und Blätter voller Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die die Vorgänge und Prozesse in unserem Körper unterstützen und uns fit halten. Nur knapp die Hälfte der Deutschen erreicht die tägliche Verzehrempfehlung der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) von 5 Portionen (1 Portion = eine Handvoll, ca. 135 g) Obst und Gemüse am Tag – höchste Zeit das zu ändern!

Deine Challenge der kommenden 7 Tage:

Nehme jeden Tag 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst zu dir. Nutze das Ernährungsprotokoll, um deinen Verzehr zu tracken. Unser Tipp: Drucke dir das Protokoll aus und hänge es beispielsweise an den Kühlschrank oder die Innenseite einer deiner Küchenschränke, um täglich an den Obst- und Gemüseverzehr erinnert zu werden.



DEIN OBST- UND GEMÜSEVERZEHR IM BLICK

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
3 Portionen Gemüse pro Tag 							
2 Portionen Obst pro Tag 							

