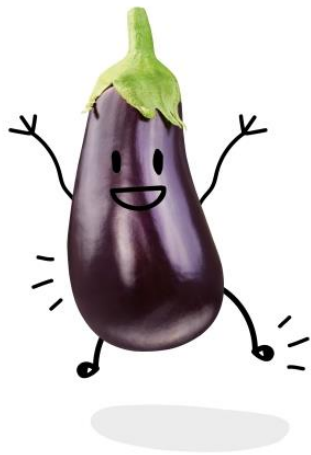
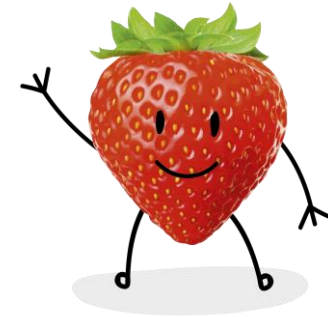




AM TAG · AL GIORNO  
**OBST & GEMÜSE**  
**FRUTTA & VERDURA**

# Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt:

2 Portionen Obst +  
3 Portionen Gemüse  
= 600 -700g am Tag



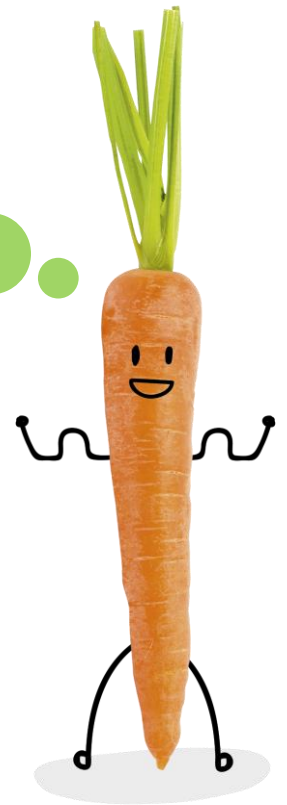
5 Portionen = 5 Handvoll

## Hohe Nährstoffdichte...

- + Vitamine (Vitamin A – Vorstufen, Vitamin C, Folsäure)
- + Mineralstoffe (Kalzium, Magnesium, Kalium, Eisen)
- + Sekundäre Pflanzenstoffe (mehr als 80.000 unterschiedliche Substanzen!)
- + Proteine
- + Ballaststoffe (Pflanzenfasern)

## ...und wenig Kalorien!

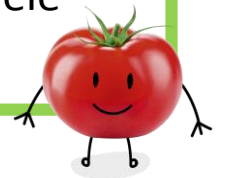
- Übergewicht
- Herz-Kreislaufkrankungen
- Krebsrisiko



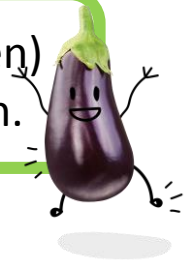
Saisonale und regionale Gemüse- und Früchtesorten sind gut für die Gesundheit und gut für die Umwelt.



Eine der fünf Portionen sollte täglich aus rohem Gemüse bestehen. Viele Vitamine gehen beim Erhitzen verloren.



Frische Fruchtsäfte sind gesund, enthalten aber viel (natürlich enthaltenen) Zucker. Sie können daher maximal als eine Portion täglich gezählt werden.



Kartoffeln werden nicht zu den 5 Portionen gezählt, da sie viel Stärke enthalten.

