

**Obst/Gemüse**  
**500g Gemüse täglich**  
**250g Obst täglich**



**Vollkornprodukte**



**Nüsse / Saaten**

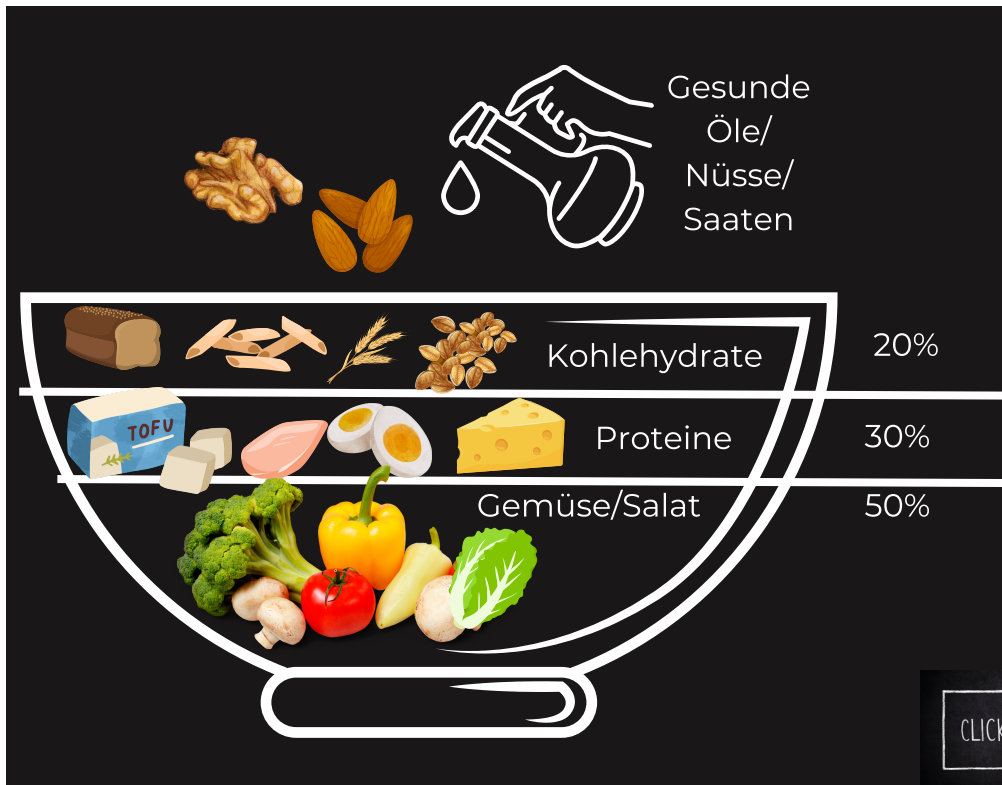


**Gesunde Öle**



**Proteine**

# DAS BOWLPRINZIP



[CLICK HERE](#)