

Ernährungsf Faustregeln

FÜR JEDEN TAG
GESUND ESSEN MACHT GLÜCKLICH!

Mo Di Mi Do Fr Sa So

abhaken



Keine industriell verarbeitete Lebensmittel



Viel Wasser und Tee



Grünes Gemüse und gutes Obst



Gute Öle und Nüsse



Vollkornprodukte



Weniger Salz, sondern mehr Kräuter



Weniger Zucker



Mehr regional und saisonal



@triohealthy #triohealthy