

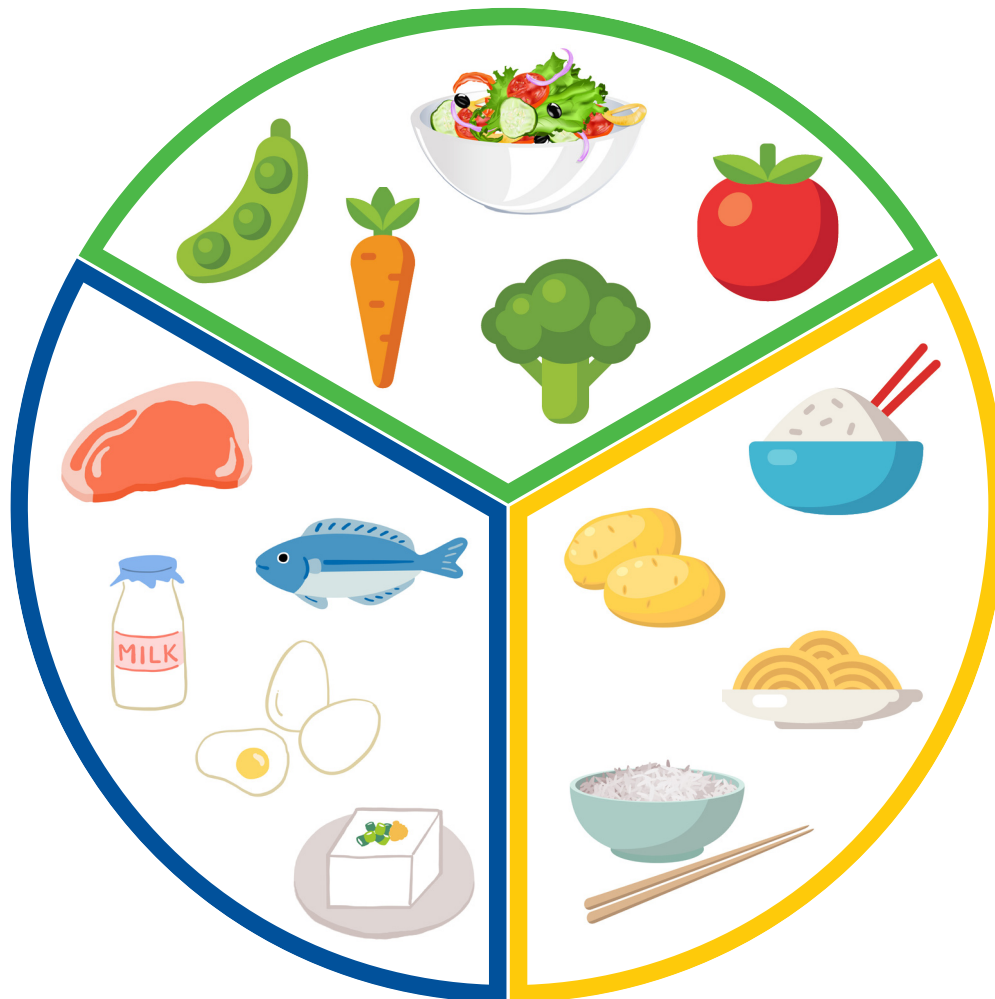
Schaubild 1

## So geht Abendessen warm

1/3 – 1/3 – 1/3

Obst und Gemüse:

• Warme Gemüsebeilage • Rohkost & Blattsalat • Frisches Obst



Illustrationen: Von AdobeStock: mything, harako, juliars; von iStock: Sudowoodo; von Shutterstock: Lubo Ivanko

### Eiweiß:



- Paniertes Schnitzel
- Würstel aller Art
- Leberkäse
- Spareribs
- Cordon bleu
- Kotelett
- Pan. Sojaschnitzel
- Schafskäse
- Halloumi®



- Schnitzel natur
- Geschnetzeltes
- Fischfilet natur
- Ei/Spiegelei/Rührei
- Hüttenkäse
- Tofu
- Unpan. Sojaschnitzel
- Quark/Skyr/Joghurt
- Sojaskyr, -joghurt (auch als Nachspeise)

### Beilagen:



- Nudeln
- Reis
- Kartoffeln
- Ofenkartoffeln
- Couscous
- Bulgur/Quinoa
- Ebly
- Spätzle
- Kartoffelbrei



- Pommes frites
- Rösti
- Puffer
- Kroketten
- Kartoffelecken
- Wedges