

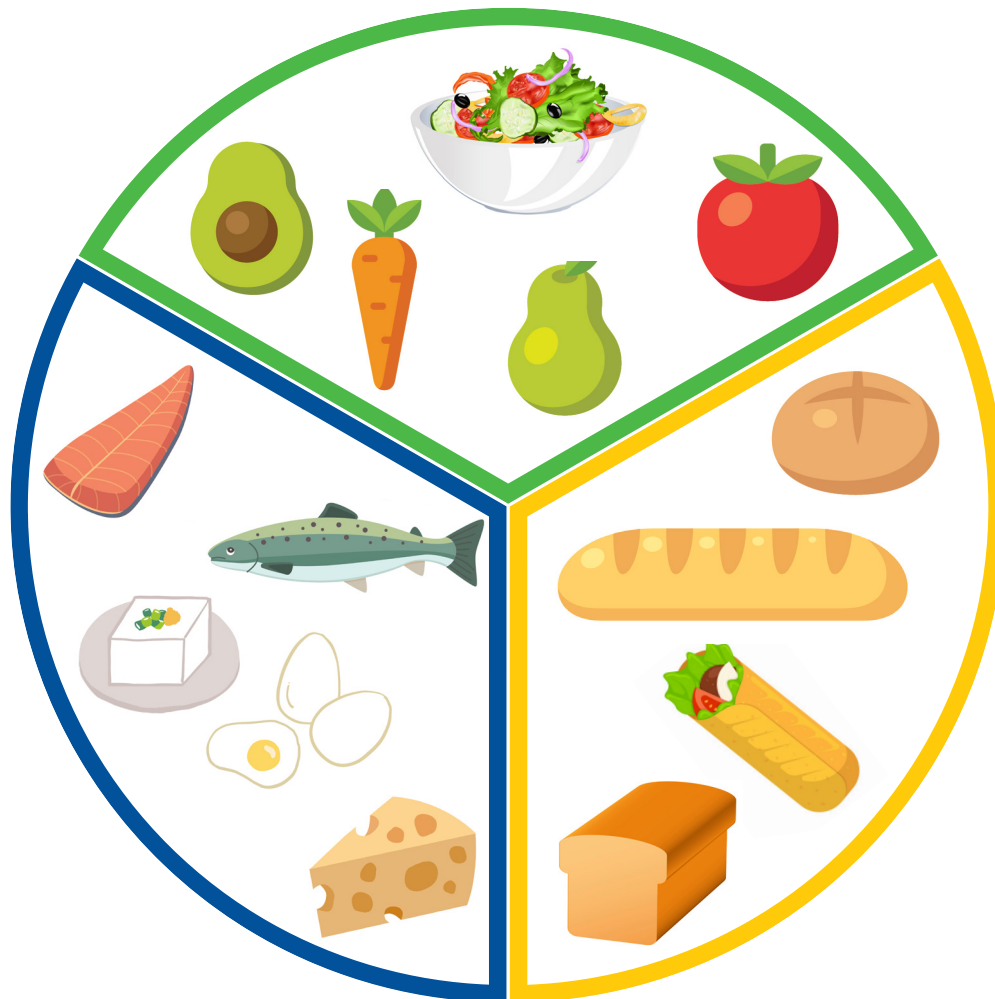
Schaubild 2

## So geht Abendessen kalt

1/3 – 1/3 – 1/3

Obst und Gemüse:

• Warme Gemüsebeilage • Rohkost & Blattsalat • Frisches Obst



Illustrationen: Von AdobeStock: djdarkflower, Azat Valeev, harako; von iStock: Sudowoodo; von Shutterstock: Lubo Ivanko, Moon Light PhotoStudio

**Eiweiß:**



- Gekochter Schinken, Lachsschinken
- Putenbrust, Kasseler (Puten-)Bierschinken
- Fischfilet geräuchert natur
- Ei/Spiegelei/Rührei
- Hüttenkäse
- Käsesorten bis 45 % i.Tr.
- Quark/Skyr/Joghurt/Sojaskyr, -jogurt

**Beilagen:**



- Graubrot
- Weißbrot
- Vollkornbrot
- Mischbrot
- Pita-Wraps