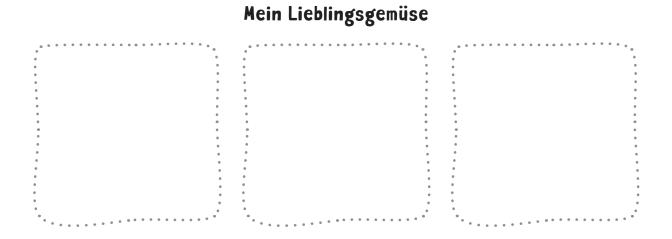


Mein Lieblingsgemüse Mein Lieblingsobst

Male in die Kästchen 3 Gemüse- und 2 Obstsorten deiner Wahl.



Mein Lieblingsobst



Diese **5 Portionen brauchst Du täglich** um Dich fit zu fühlen und um **genügend Energie für den Tag** zu haben.

Am besten wechselst Du regelmäßig das Obst und Gemüse, damit Dir nicht langweilig wird und Du alle verschiedenen Sorten ausprobieren kannst.

Gerne darfst Du natürlich mehr davon essen!