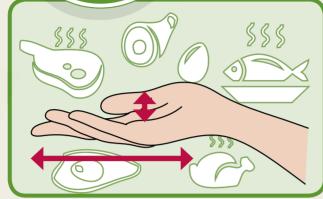
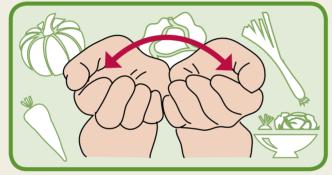


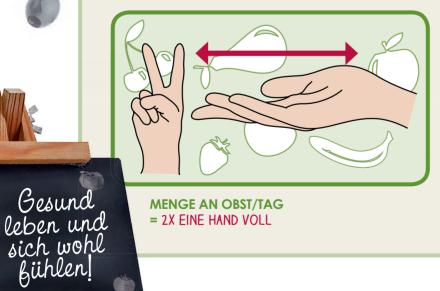
## Die ideale Menge pro Mahlzeit



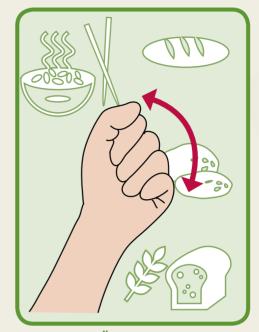
PRO MAHLZEIT EMPFOHLENE MENGE AN PROTEINEN (Fleisch, Eier, Fisch) = GRÖSSE DER HAND MIT 1 CM HÖHE



MENGE AN GEMÜSE/MAHLZEIT = 2 NEBENEINANDER GELEGTE HÄNDE



**MENGE AN OBST/TAG** = 2X EINE HAND VOLL



MENGE AN SÄTTIGUNGSBEILAGEN (Reis, Kartoffeln, Brot,..)/MAHLZEIT = GRÖßE DER FAUST



**MENGE AN NICHT GEKOCHTEM FETT/MAHLZEIT** = GRÖSSE DES DAUMENS

Weitere Infos auf: www.foodprogram.be















Diese Veröffentlichung ist Teil des Programms FOOD, in Fortsetzung des Programms FOOD, das von der Europäischen Union im Rahmen des Gesundheitsprogramms finanziert wurde (2009 – 2011).