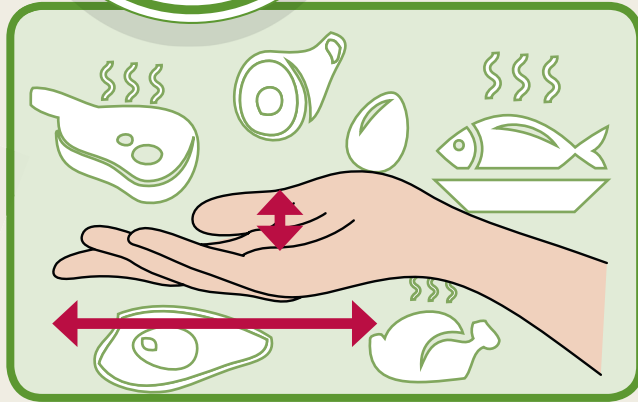
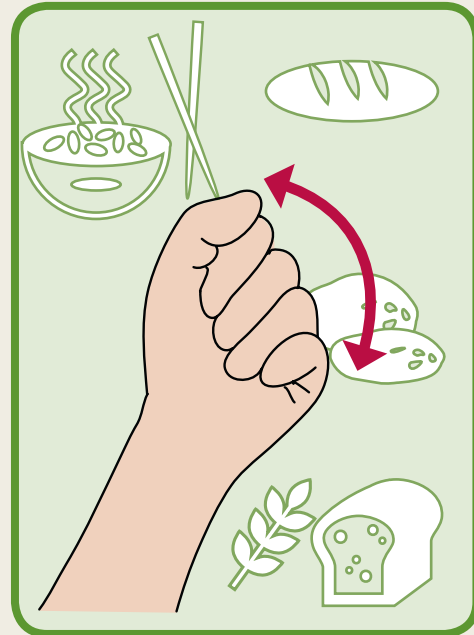




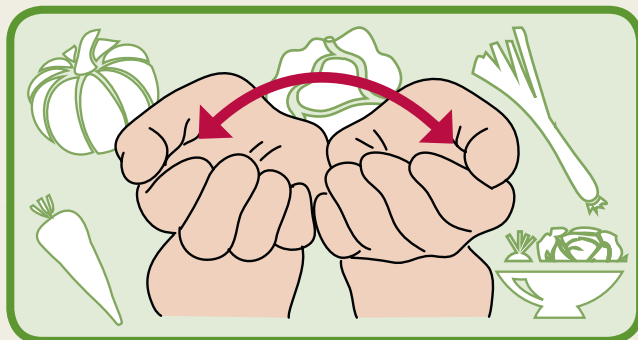
# Die ideale Menge pro Mahlzeit



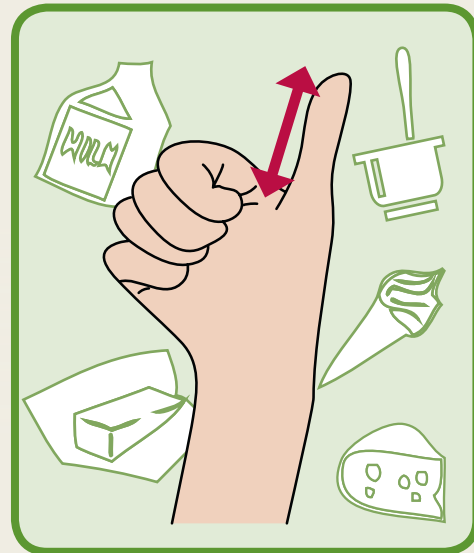
**PRO MAHLZEIT EMPFOHLENE MENGE AN PROTEINEN** (Fleisch, Eier, Fisch)  
= GRÖSSE DER HAND MIT 1 CM HÖHE



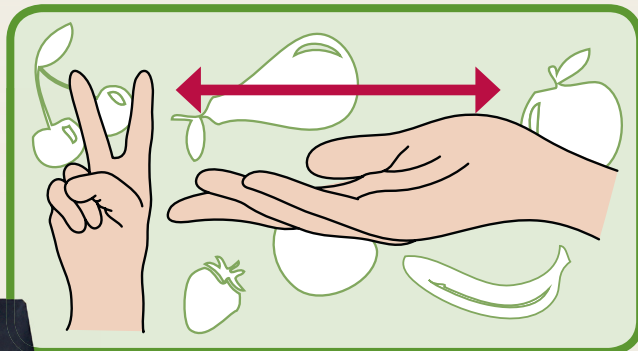
**MENGE AN SÄTTIGUNGSBEILAGEN** (Reis, Kartoffeln, Brot,...)/MAHLZEIT  
= GRÖÖE DER FAUST



**MENGE AN GEMÜSE/MAHLZEIT**  
= 2 NEBENEINANDER GELEGTE HÄNDE



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



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



Weitere Infos auf: [www.foodprogram.be](http://www.foodprogram.be)

