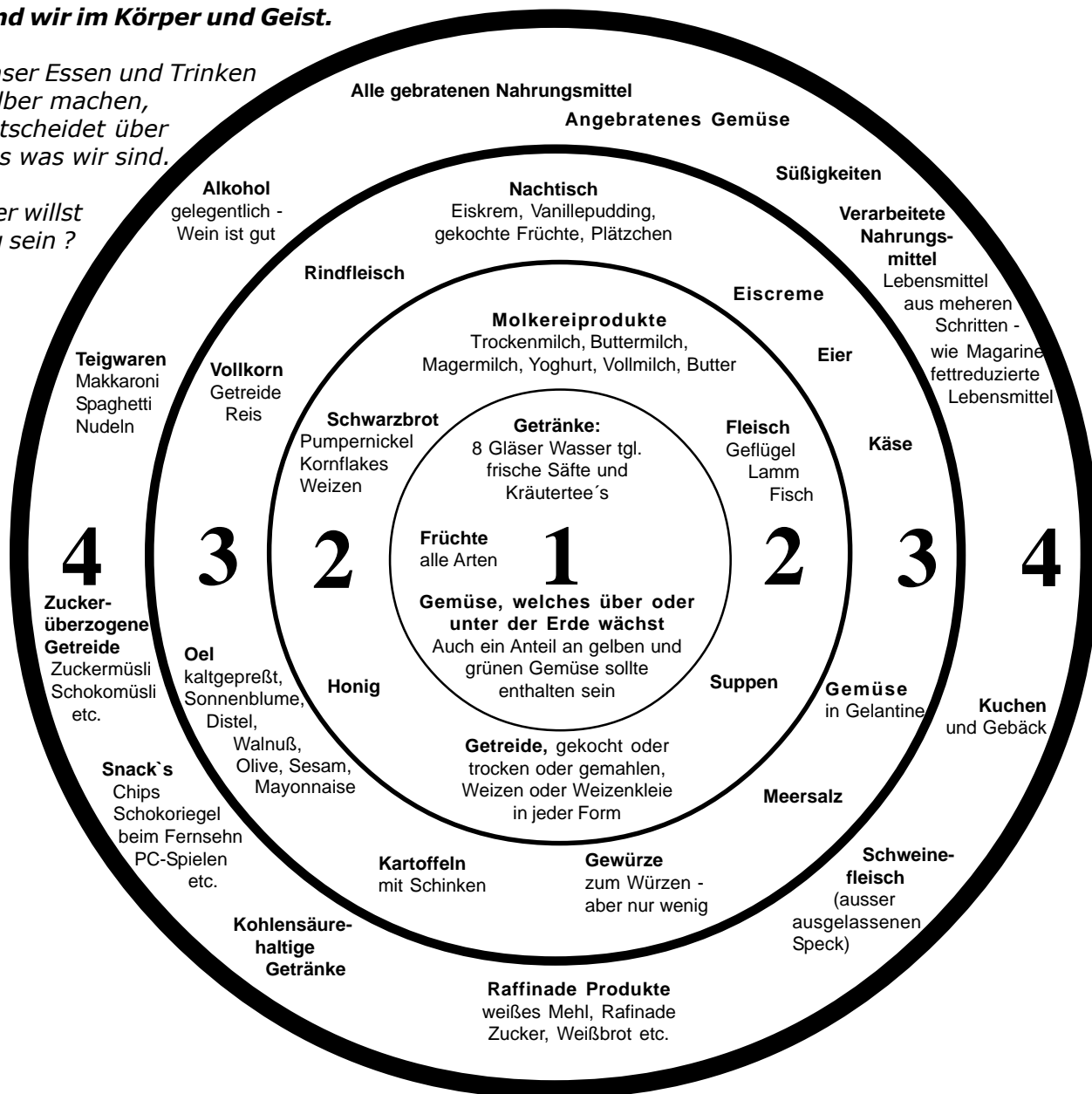


Was wir Denken und Essen - sind wir im Körper und Geist.

Unser Essen und Trinken selber machen, entscheidet über das was wir sind.

Wer willst Du sein ?



Essen & Trinken selbermachen

Kreis 1

80% des täglichen Lebensmittel sollte mit Nahrungsmitteln aus diesem Kreis bestehen. Dies heißt, daß vier aus fünf durchschnittlichen Portionen, aus diesem Kreis stammen sollten.

Kreis 2

20% des täglichen Lebensmittel sollte mit Nahrungsmitteln aus diesem Kreis bestehen.

Kreis 3

Diese Nahrungsmittel ungefähr dreimal in der Woche mitgebrauchen.

Kreis 4

Diese Nahrungsmittel sollten nur selten eingesetzt werden, bzw. gemieden werden.



Claudia Ehlebracht
Kellereibedarf

Bier, Wein, Schnaps & Käse selbermachen