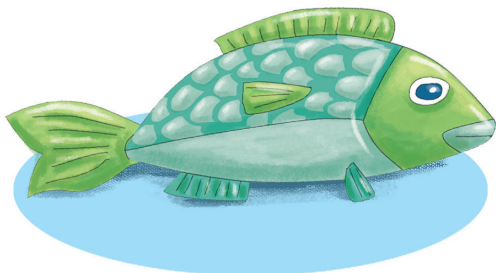


## Fleisch, Fisch und Eier



# Fisch

Quartett:



**Fleisch**



**Eier**



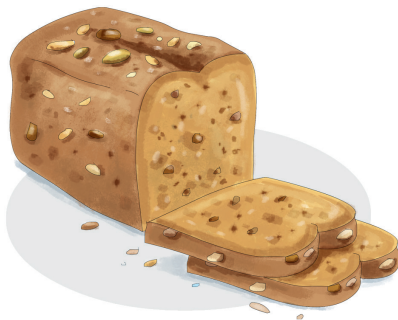
**Fisch**



**Wurst**

Fleisch/Fisch/Eier 1- bis 3-mal in der Woche essen

## Getreide und Kartoffeln



# Brot

Quartett:



Reis



Nudeln



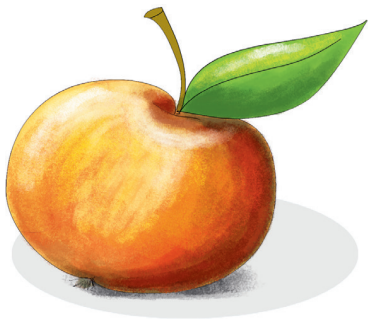
Brot



Kartoffeln

Getreide/Kartoffeln täglich essen

## Obst



## Apfel

### Quartett:



**Apfel**



**Banane**



**Birne**



**Orange**

Obst mehrmals täglich essen

Zucker



Eis

Quartett:



**Eis**



Gummibärchen



Schokolade



Torte

Zucker selten essen