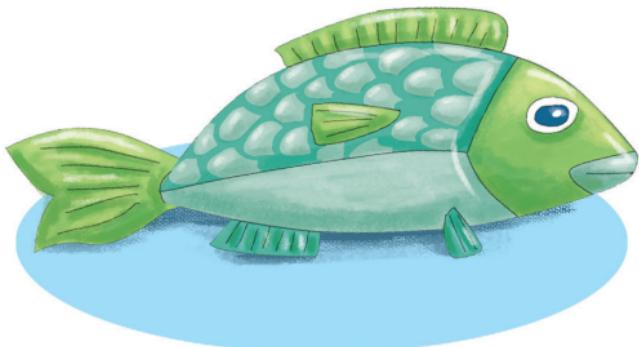


Fleisch, Fisch und Eier



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