

„Tauschbörse“ Lebensmittel

Austauschen statt verzichten

statt



besser



statt **Süßigkeiten**
besser Trockenfrüchte wie
fruchtig-saftige **Cranberries**
von **Dr. Metz**



statt **Fast Food** besser Gerichte
mit pflanzlichen Proteinen wie z.B.
mit **Süßlupinen-Bratlingen**
= gutes pflanzliches Protein,
ökologisch günstiger



statt **Mayonnaise** oder
Fertig-Salatdressing besser
Vinaigrette aus omega-3-
reichem Lein-, Hanf- oder
Walnuss-Öl = gesündere
Fette und Vitamine



statt **Soft, Limo oder Smoothies**
besser Schorlen mit **Vollfruchtsäften**
= alles Gute der ganzen aromareichen
Beeren, ohne Zusatz von Zucker



statt **Fertigmüsli**
besser **CereGran® aus**
gekeimtem Getreide
= ohne Zusatz von
Zucker, 100% Vollkorn,
natürlich Vitamin B-reich

Bilder: Schokolade: © Anelis T/Fotolia.com · Pizze: © marker-photography/Pixabay.com · Smoothie: © dose-juice/Unsplash.com · Loops: © Wokandapix/Fixabay.com
Cranberries: © elenathevise/Fotolia.com · Falafel: © gkiphoto/Shutterstock.com · Ölfasche: © Ivaylo Ivanov/Shutterstock.com