

Tagesenergiebedarf eines Waldarbeiters

Kleiner Unterschied, große Wirkung

Günstig

- ▶ +Ballaststoffe
- ▶ +pflanzliches Eiweiß
- ▶ +Mineralstoffe
- ▶ +Vitamine



Ungünstig

- ▶ +500 kcal zu viel
- ▶ +Zucker
- ▶ +Fett

