



Meine gesunde Ernährung

TAG 3 - MAJA KĘDZIOR

Was ist das Ziel einer gesunden Ernährung?



Essen gesund und versorgen
den Körper mit der richtigen
Menge an Nahrung und
geben ihm Energie.

Grundannahmen für eine gesunde Ernährung



Trinken Sie 2l
Wasser zu Tag!

Essen Sie keine
Süßigkeiten und
Fast Food!



Treiben Sie Sport zweimal
or dreimal pro Woche!

Essen Sie viel
Gemüse und Obst!



Essen Sie kleine
Portionen fünf
Mal am Tag!

Vorteile für die Gesundheit



- Sie haben mehr Energie zum Leben.
- Sie schlafen besser.
- Ihr Haar und Ihre Haut sehen besser.

Rezept für Bananen-Erdbeer-Cocktail

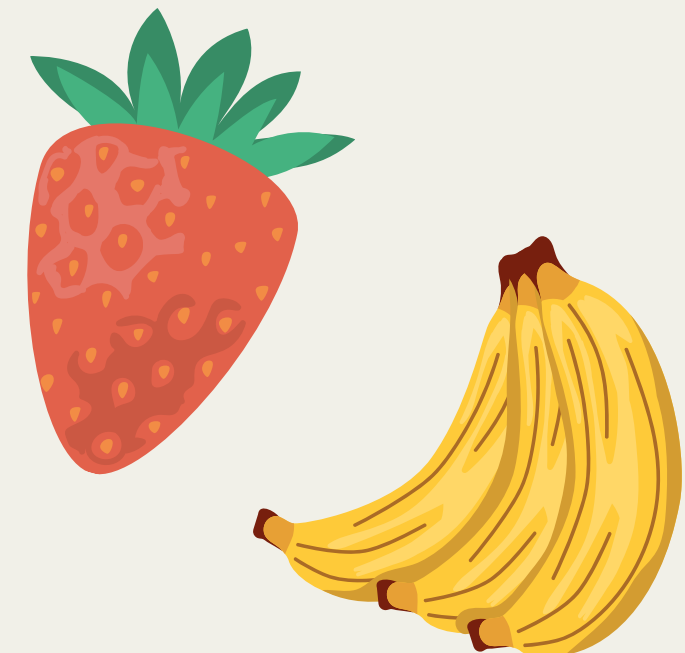


Zubereitungsmethode

Schneiden Sie die Banane in kleine Stücke. Werfen Sie die Banane und die Erdbeeren in einen Mixer hinein. Gießen Sie die Milch und mixen Sie.

die Zutaten

1 Bananane
500g Erdbeeren
660 ml Milch



15 Minuten



450 kcal

Zubereitungsmethode



Schneiden Sie die Banane
in kleine Stücke.

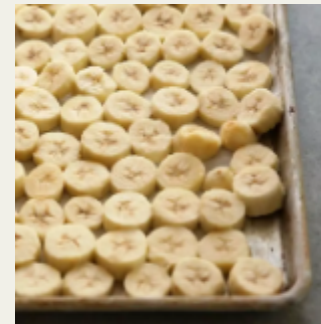


Werfen Sie die Banane und
die Erdbeeren in einen
Mixer hinein.



Gießen Sie die
Milch und
mischen Sie.

die Quellen



How to Freeze Bananas (for smoothies and baking!)

Start your day off right with this Peanut Butter Banana Cold Brew Protein Smoothie! If you love the peanut butter banana combination with an adde...

 Fit Foodie Finds / Jan 29, 2019



Strawberry Banana Smoothie

This strawberry banana smoothie is made with juice, frozen strawberries, banana and Greek yogurt, all blended together until smooth and creamy.

 Dinner at the Zoo / Mar 14, 2019

MADE IN *Canva*

<http://www.smakocie.com/2012/03/snianianiowy-koktajl-owsiano-owocowy.html>



das Ende

TAG 3 - MAJA KĘDZIOR