

Fleischfrei-Essen-Prinzip

*Vegetarisch ist für Klein und Groß gar kein Problem!
Fleisch lässt sich ersetzen durch*

Vegane Ernährung
geht nur für Erwachsene!
Eine zusätzliche
Versorgung mit
Vitamin B12
ist unerlässlich!



zu jeder Mahlzeit

- pflanzliches Eiweiß
- liefern Eisen, Zink und B-Vitamine



täglich eine Portion

- pflanzliches Eiweiß
- liefern Eisen und B-Vitamine



täglich eine Hand voll

- essenzielle Fettsäuren
- Energie
- liefern Eisen und Zink