

Zur Umsetzung der Empfehlungen:

Es bietet sich das Drei-Komponenten-Prinzip an. Ein ausgewogenes Abendessen besteht demnach aus drei Teilen:

1. **Gemüse oder Salat** (enthalten unter anderem wichtige Nahrungsfasern)
2. eine **Proteinkomponente** (zum Beispiel Fleisch oder Fisch oder Käse oder Ei)
3. eine **Stärkebeilage** (zum Beispiel Brot oder Getreide oder Kartoffeln oder Hülsenfrüchte)

Sehen Sie hierzu ein paar Beispiele in der Box.