## Lust auf eine gesunde Zukunft?

Wusstest du, dass 70% unserer Krankheiten ernährungsbedingt sind, z.B. Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Diabetes Typ 2 und 40% der Krebserkrankungen?



100g Zucker

(in Softgetränken und Fertigprdukten)

1559 frisches Fleisch

889 Aufschnitt, Würstchen etc.

wenig Körner, Nüsse etc.

Ca. 3,6g Bohnen, Linsen etc.

Linsen

Frische

Milch

Frische

Milch

20g Vollkorn

2009 Weißmehlbrote und-produkte (Pizza, Kuchen, Nudeln, Brötchen, Chips, Kekse etc.)

> Ca. 2309 Milchprodukte (Käse, Quark, gesüßte Joghurts etc.)

320g Gemüse und 200g Obst



## Das ist die Lösung für unsere Gesundheit ...





250g Vollkornprodukte (Vollkornnudeln, Vollkornbrötchen, Getreidemüsli etc.)

Ca. 2509 Milchprodukte

(Käse, Quark, ungesüßte Joghurts etc.)

mind. 300g Gemüse und 200g Obst

21 Leitungswasser

## Tu dir selber etwas Gutes.

Auch unsere Erde sagt Danke.

Denn sie leidet sehr unter unserer aktuellen Ernährung.



