

Die optimale Mahlzeit

wgkk.at

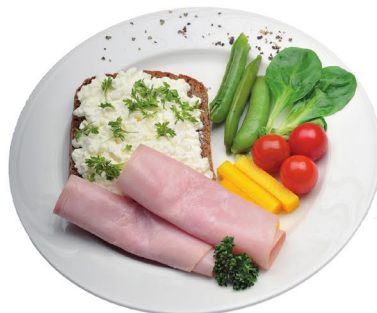
Die optimale Mahlzeit

Gestalten Sie Ihren täglichen Speiseplan möglichst abwechslungsreich und vielseitig!

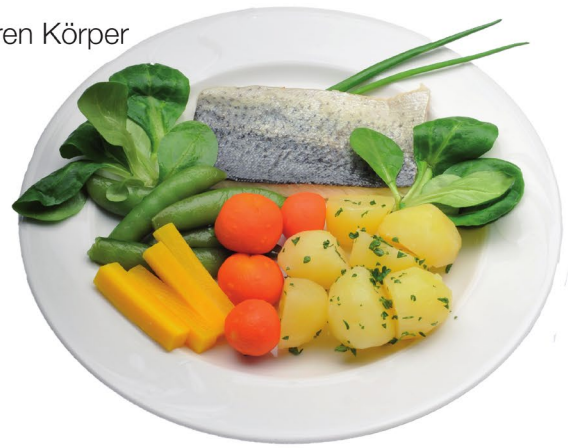
Mit der richtigen Lebensmittelkombination versorgen Sie Ihren Körper mit wertvollen Mineralstoffen, Vitaminen, Spurenelementen, Eiweißen, Kohlenhydraten und Fetten.



Beispiel:
Zwischenmahlzeit



Beispiel: kalte Mahlzeit



Beispiel: warme Mahlzeit

Wiener
Gebietskrankenkasse **wgkk**
GESUNDHEITSVERBUND

hanuschkrankenhaus
GESUNDHEITSVERBUND

Quelle: Gesundheitsverbund, Wiener Gebietskrankenkasse, Hanuschkrankenhaus, 2016