Die 10 Empfehlungen der DGE

1. Lebensmittelvielfalt genießen
2. Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“
3. Vollkorn wählen
4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen
5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen
6. Zucker und Salz einsparen
7. Am besten Wasser trinken
8. Schonend zubereiten
9. Achtsam essen und genießen
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

www.wenzlaff.de

Quelle: Presse, DGE intern 9/2017 vom 29. August 2017

/Die 10 Empfehlungen der DGE

http://www.dge.de/presse/pm/10-regeln-der-dge-aktualisiert/

/Die 10 Empfehlungen der DGE/Quelle: Presse, DGE intern 9/2...

Presseinformation:%20Presse,%20DGE%20intern%209/2017%20vom%2029.%20August

/Die 10 Empfehlungen der DGE/www.wenzlaff.de

http://www.wenzlaff.de