



## Aufgetischt!

Welche Lebensmittel-Gruppen finden Sie auf den Rezepten?  
Ergänzen Sie weitere Lebensmittel, damit das Gericht aus  
allen drei Gruppen besteht.

### Gemüse + Obst

ca. 1/2 des Tellers



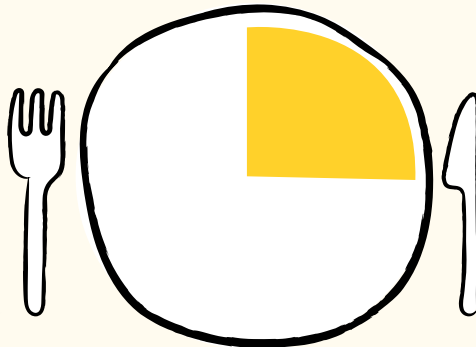
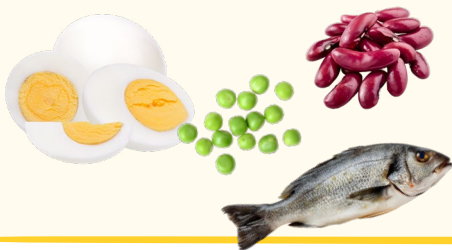
---

---

---

### Eiweiß = Protein

ca. 1/4 des Tellers



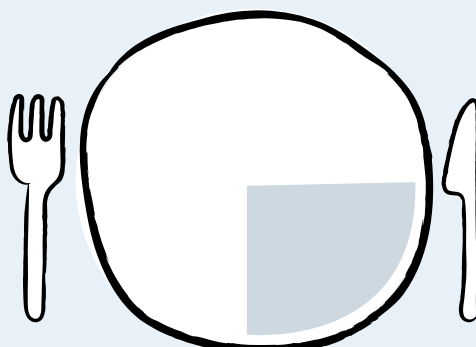
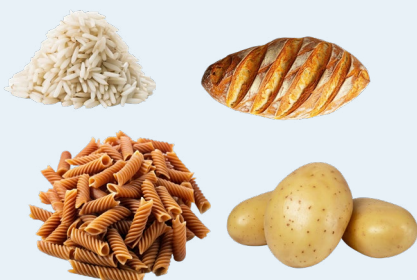
---

---

---

### Kohlenhydrate

ca. 1/4 des Tellers



---

---

---

# Impressum

## Herausgegeben von:

### Europa-Universität Flensburg

Abteilung Ernährung und Verbraucherbildung  
Auf dem Campus 1  
24943 Flensburg  
gesund-nachhaltig@uni-flensburg.de  
www.uni-flensburg.de?13750

### Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.

Helmholtzstraße 19  
40215 Düsseldorf  
gutes.essen@verbraucherzentrale.nrw  
www.verbraucherzentrale.nrw

## Für Inhalt, Redaktion und Text verantwortlich:

Prof. Dr. Ulrike Johannsen, Projektleitung Europa-Universität Flensburg

Silvia Monetti, Projektleitung Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.

Alle Inhalte sind in Zusammenarbeit mit den Verbraucherzentralen der Bundesländer entstanden.

„Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget“ ist ein IN FORM-Verbundprojekt der Verbraucherzentralen der Bundesländer und der Europa-Universität Flensburg.

**Gestaltung:** BOK + Gärtner GmbH

**Stand:** Februar 2026

## Über IN FORM:

Für den im Jahr 2008 vom Bundeskabinett beschlossenen Nationalen Aktionsplan IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – sind zwei Bundesressorts federführend zuständig: das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) im Bereich Ernährung und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Bereich Bewegung. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.

Weitere Informationen unter: [www.in-form.de](http://www.in-form.de)

[www.in-form.de](http://www.in-form.de)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages