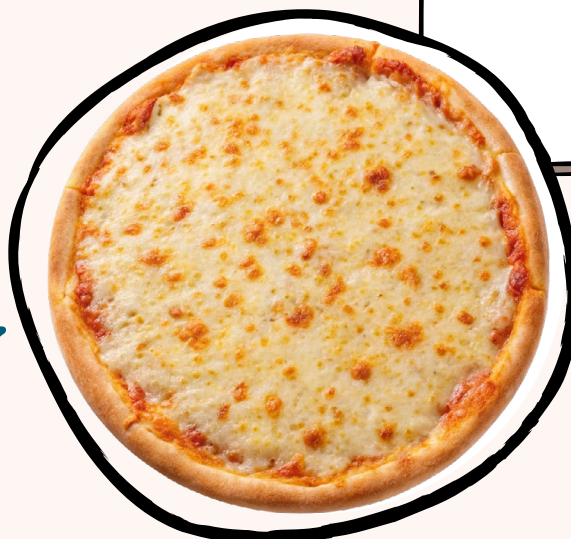
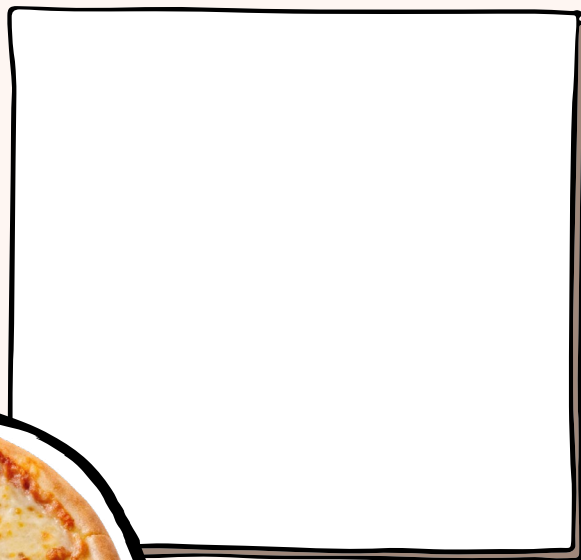


B1

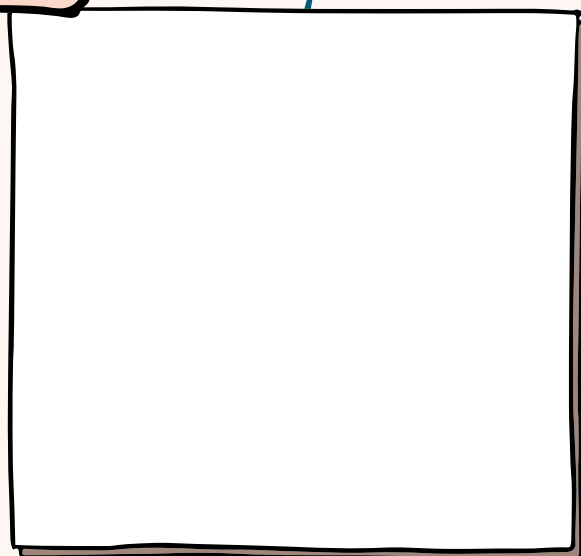
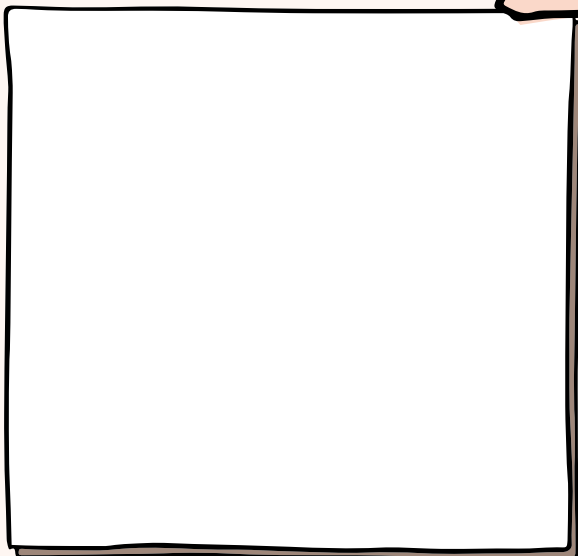
## Mach mehr draus!

Was würden Sie hinzufügen?

Mit Gemüse:  
mehr Geschmack!



die Tiefkühlpizza



B1

## Mach mehr draus!

Was würden Sie hinzufügen?

Mit Gemüse und  
Hülsenfrüchten:  
mehr Geschmack und  
mehr Nährstoffe!



die Gnocchi

B1

# Mach mehr draus!

Was würden Sie hinzufügen?

Schnell warm  
und mit frischen  
Zutaten verfeinert!



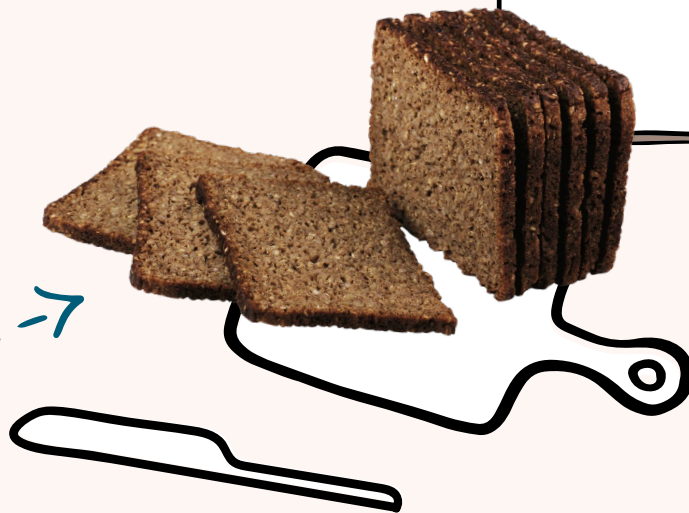
die Tütensuppe

B1

# Mach mehr draus!

Was würden Sie hinzufügen?

Lecker belegen?  
Kein Problem!



das Vollkornbrot

A large, empty rectangular box with a black outline, intended for writing notes or ideas.A second large, empty rectangular box with a black outline, identical to the one on the left.

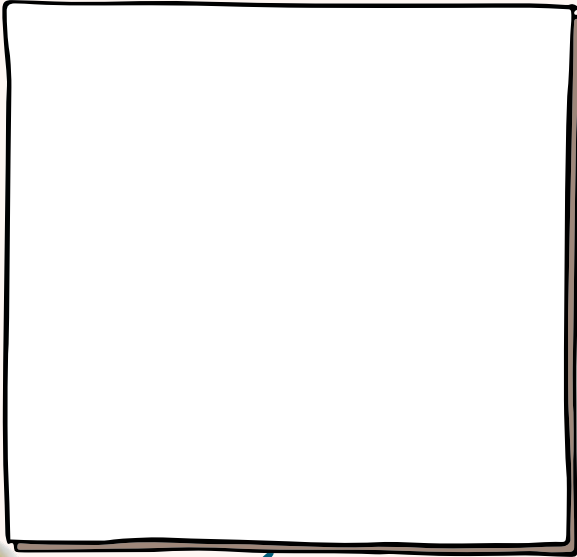
B1

# Mach mehr draus!

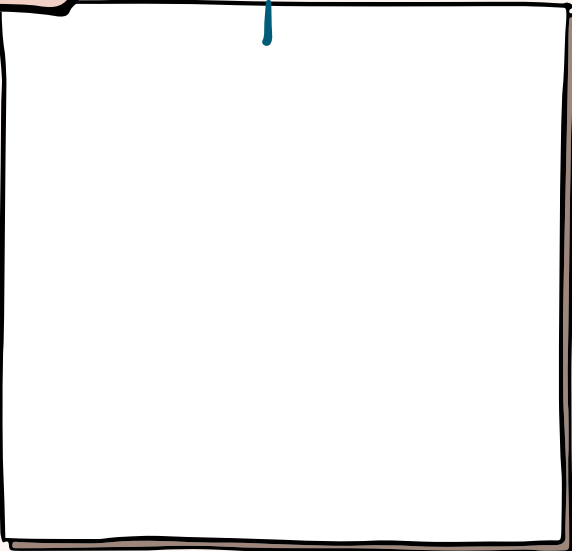
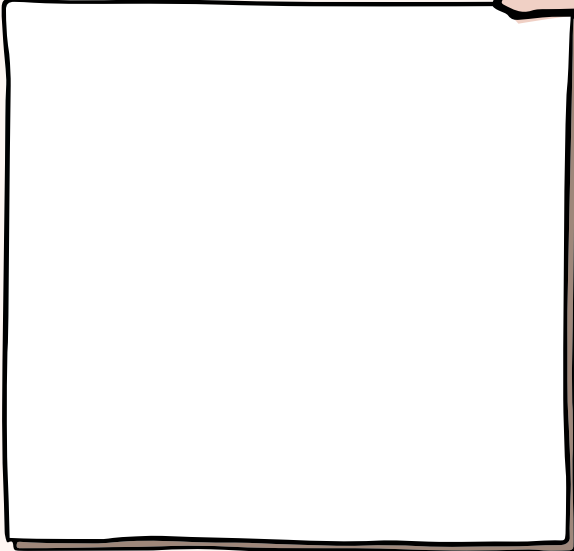
Was würden Sie hinzufügen?

Tzatziki?  
Fruchtjoghurt?  
Mach ich selbst!

\*  
\* \*



der Naturjoghurt



# 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