move up
Gesundheitsmanagement

Challenge: Eat the Rainbow

Aufgabe: Integriere in jede deiner Mahlzeiten mindestens drei Farben, zum Beispiel durch buntes Gemüse oder Obst. Ganz nach dem Motto „Eat the rainbow“.

Tag	Frühstück, Mittag oder Abendessen?	Obst-/Gemüsesorte(n) und Farben