

# Ich bin 26...:))

**Beitrag von „Britta“ vom 2. Februar 2005 21:09**

Zitat

**Jenny Green schrieb am 02.02.2005 20:00:**

keine 5 Portionen Obst (wie soll man das denn überhaupt schaffen, ich esse nicht mal so oft am Tag)



Das muss ja nicht nur Obst sein, auch Gemüse zählt (genau genommen sollten es 2

Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse sein - oder umgekehrt?). Und dann ist es schon leichter, denn auch Saft oder Kartoffeln zum Beispiel gehören dazu...

LG

Britta (die es auch nicht immer schafft und im Moment schon stolz ist auf ihre tägliche Frühstückspausen-Banane)