

Gesunde Ernährung

Beitrag von „karo04“ vom 10. März 2005 14:46

Vielen Liebe Dank für eure Antworten!

Ich habe schon durch die Suchfunktion gesucht und habe auch schon einiges Material z.B. vom bzga.

Ich hatte mir überlegt erst einmal auf die Nährstoffe einzugehen und wie gesagt den Tagesbedarf für eine gesunde Ernährung. Anschließend wollte ich auf einzelne Lebensmittel, die man z.B. selbst herstellen kann (Butter, Ketchup usw.) eingehen.