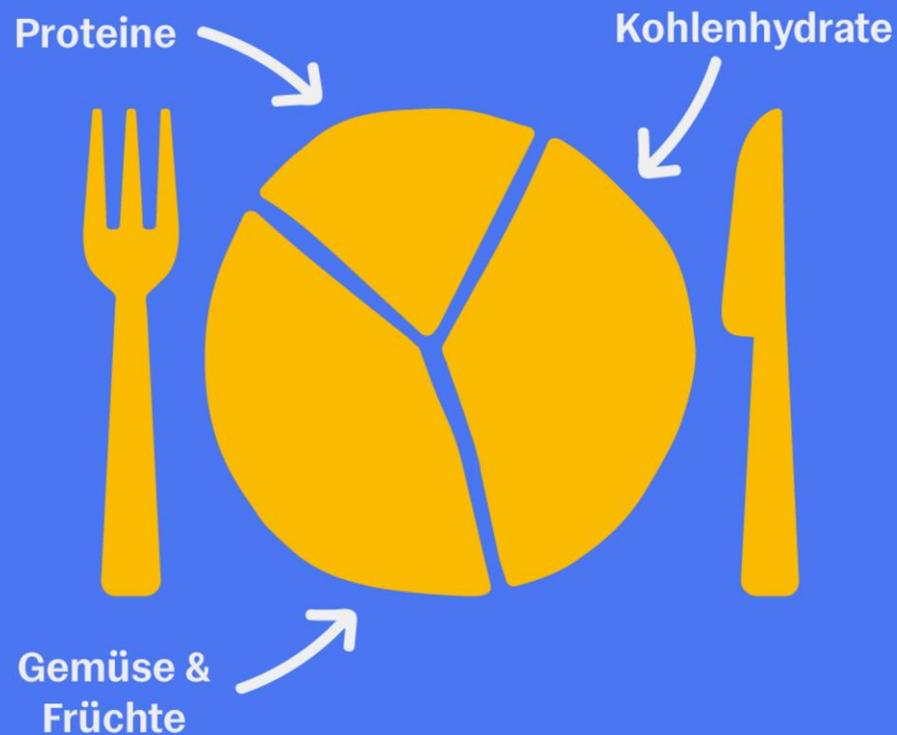


# Tellermodell

Ausgewogen essen? So geht's!



**pfannefertig**

Deine Kochtipps

👉 Hier sind unsere Top-5 der günstigen und saisonalen Nahrungsmittel für jede Kategorie:

🥚 Proteinlieferanten: Eier, Tofu, Linsen, Skyr/Magerquark & Schinken

🚀 Kohlenhydratlieferanten: Kartoffeln, Vollkornpasta, Reis, Brot & Haferflocken

🌱 Gemüse & Früchte: Äpfel, Birnen, Rüebli, Salate & Randen.

P.S.: Das musst du nicht haargenau bemessen – es soll dir nur Orientierung geben.

#UfEigedeBei #sgessn #EinfacheRezepte #SchnelleRezepte  
#RezeptIdeen #KochInspo #KochenLeichtgemacht #Rezepte  
#Rezept #AusgewogenerTeller #AusgewogeneMahlzeit  
#Proteine #Kohlenhydrate #Gemüse #Früchte  
#TellerMethode