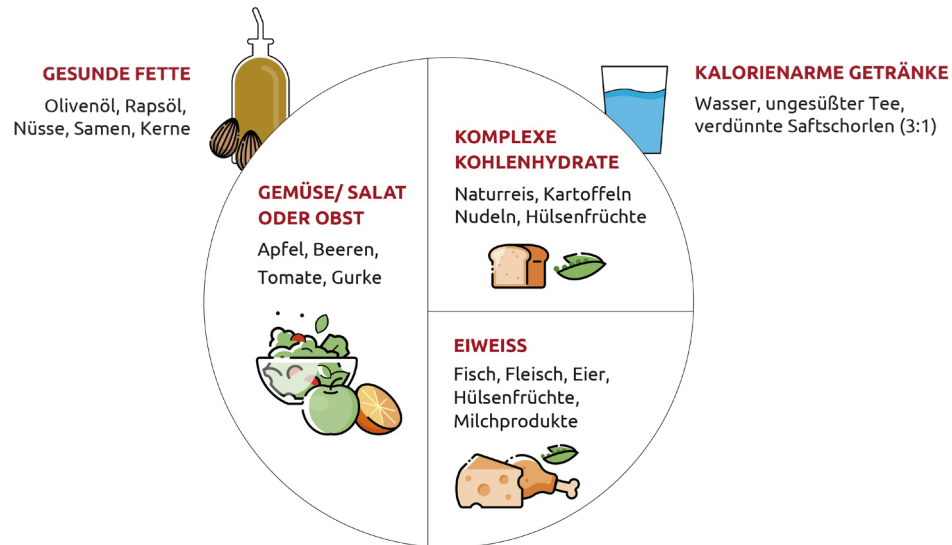
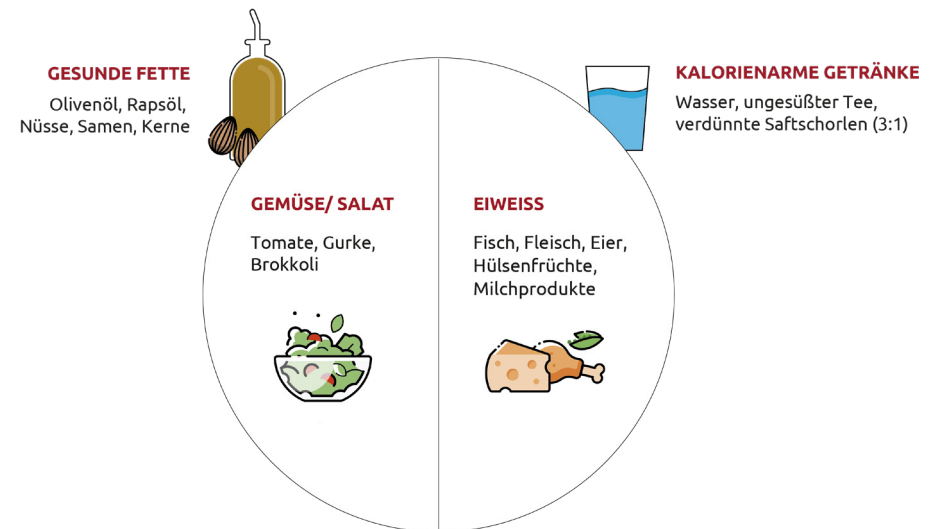


TELLERMODELL



Modell 1:

- ✓ Mahlzeit besteht aus Eiweiß, Gemüse und/ oder Obst und komplexen Kohlenhydraten.
- ✓ Ist geeignet für Menschen, die einen aktiven Alltag haben.
- ✓ Ist geeignet für Mahlzeiten vor und während der Arbeit.



Modell 2:

- ✓ Mahlzeit ist weitestgehend ohne komplexe Kohlenhydrate gestaltet.
- ✓ Ist geeignet für Mahlzeiten vor dem Schlafengehen, wenn energieliefernde Kohlenhydrate nicht mehr notwendig sind.