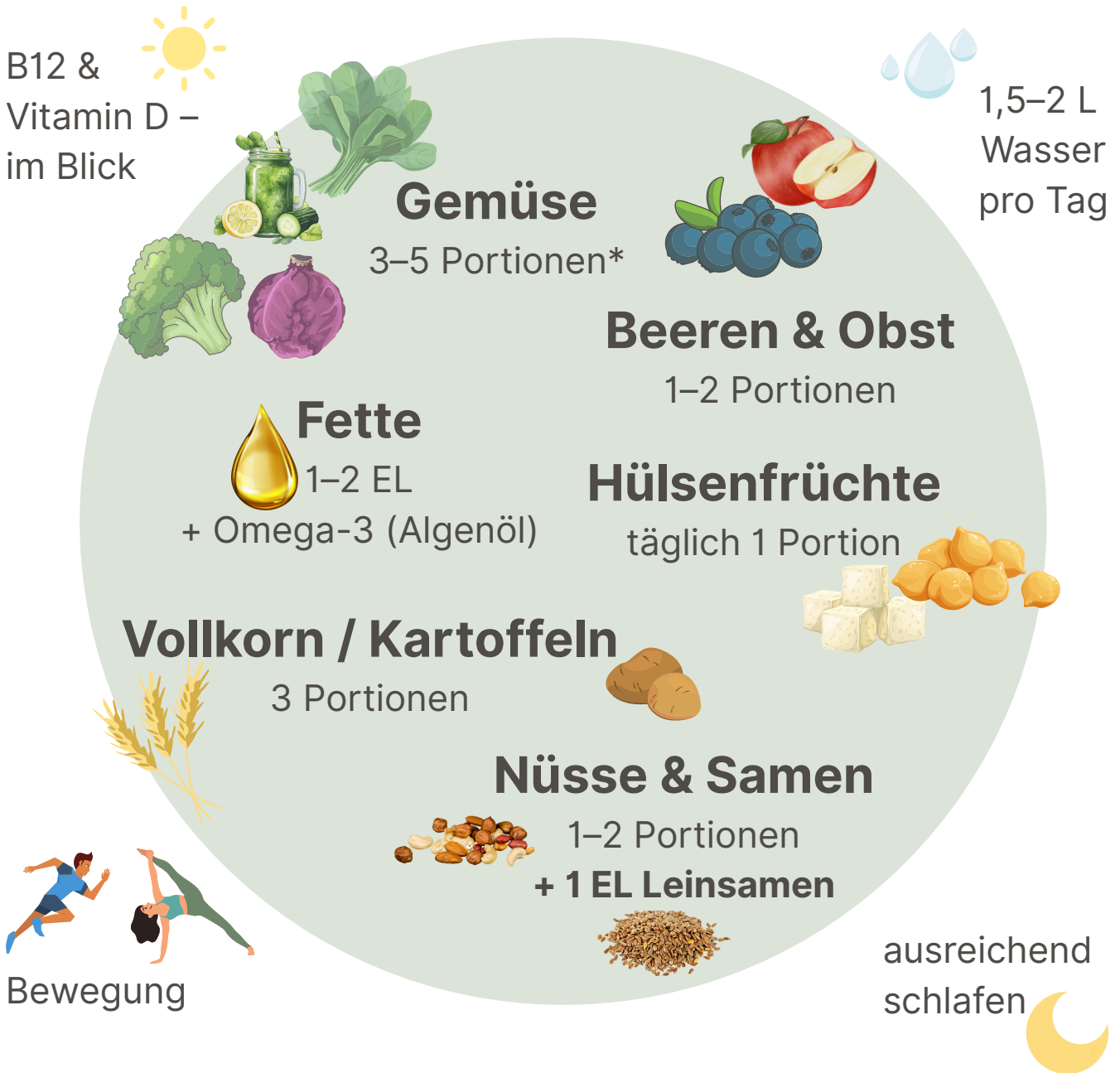


# Das schoensatt Teller-Prinzip

*Dein Kompass für pflanzliche Fülle – mit Struktur und Spielraum.*

Pro Mahlzeit: viel Gemüse + eine Proteinportion + eine Sättigungsbeilage – mit guten Fetten abrunden.



Portion = Handvoll/Faust. Richtwerte pro Tag. Hunger, Bewegung & Alltag entscheiden mit.