

Arbeitsblätter Lektion 3

WELCHE EINFACHEN KOHLENHYDRATE KÖNNTEST DU IN DEINER ERNÄHRUNG DURCH KOMPLEXE KOHLENHYDRATE ERSETZEN?

STELLE EINEN KONKRETEN HANDLUNGSPLAN (WENN -> DANN) FÜR EINE DER OBEN GENANNTEN ALTERNATIVEN AUF.

Arbeitsblätter Lektion 3

WIE KANNST DU PROTEIN IN DEINEN SPEISEPLAN EINBAUEN?

STELLE EINEN KONKRETEN HANDLUNGSPLAN (WENN -> DANN) FÜR EINE DER OBEN GENANNTEN MÖGLICHKEITEN AUF.

Arbeitsblätter Lektion 3

WIE KANNST DU UNGESUNDE FETTE REDUZIEREN ODER DURCH GESUNDE FETTE ERSETZEN? WAS WÄRE EINE GESÜNDERE ALTERNATIVE?

STELLE EINEN KONKRETEN HANDLUNGSPLAN (WENN -> DANN) FÜR EINE DER OBEN GENANNTEN ALTERNATIVEN AUF.