

# Superhelden auf deinem Mäuse-Teller!

## Kohlenhydrate: die Turbo-Raketen

Sie sind wie ein Energieschub-Knopf: Zack – und schon kannst du rennen, spielen, toben und sogar dein Gehirn zum Turbo-Denken bringen.

## Eiweiße: die Muskel-Baumeister

Sie bauen an dir herum wie fleißige Handwerker. Muskeln, Haut, Haare – alles bekommt frischen Schwung.

## Gesunde Fette: die Power-Helden

Sie sind mega-wichtig: Sie speichern Energie, halten dich warm und helfen deinem Körper, geheime Vitamine freizuschalten. Ein echter Schatz in deinem Team!

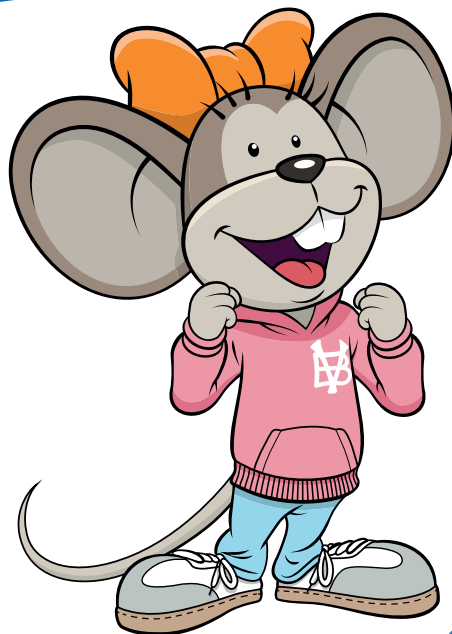
## Und zusammen?

Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette sind wie ein Team unschlagbarer Superhelden – jeder hat eine geheime Superkraft, aber nur gemeinsam sind sie unschlagbar und machen deinen Körper richtig stark und gesund.

**Also iss bunt, misch die Superhelden schlau und dein Körper sagt: Danke für die SUPERPOWER!**

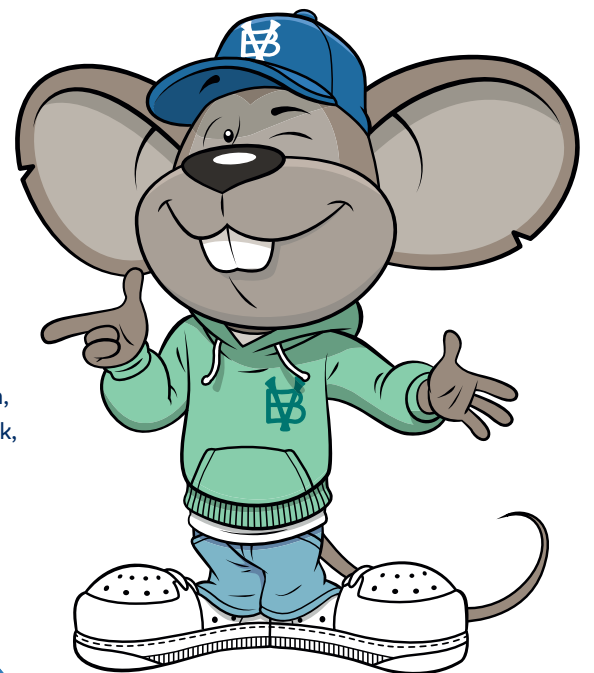
## Obst und Gemüse

Die Hälfte deines Tellers sollte immer Gemüse und etwas Obst enthalten. Gemüse liefert dir wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Buntes Gemüse wie Brokkoli, Spinat, Rote Bete, Auberginen, Karotten, Kürbis, Süßkartoffeln, Erbsen, Salate oder Rohkost sind voller wichtiger Nährstoffe. Aber auch Früchte wie Blaubeeren, Himbeeren, Brombeeren, Äpfel, Kiwis und Bananen sind echte „Powerfrüchte“ und stecken voller wichtiger Vitamine und Ballaststoffe. Wenn möglich, achte auf lokale, frische und saisonale Produkte.



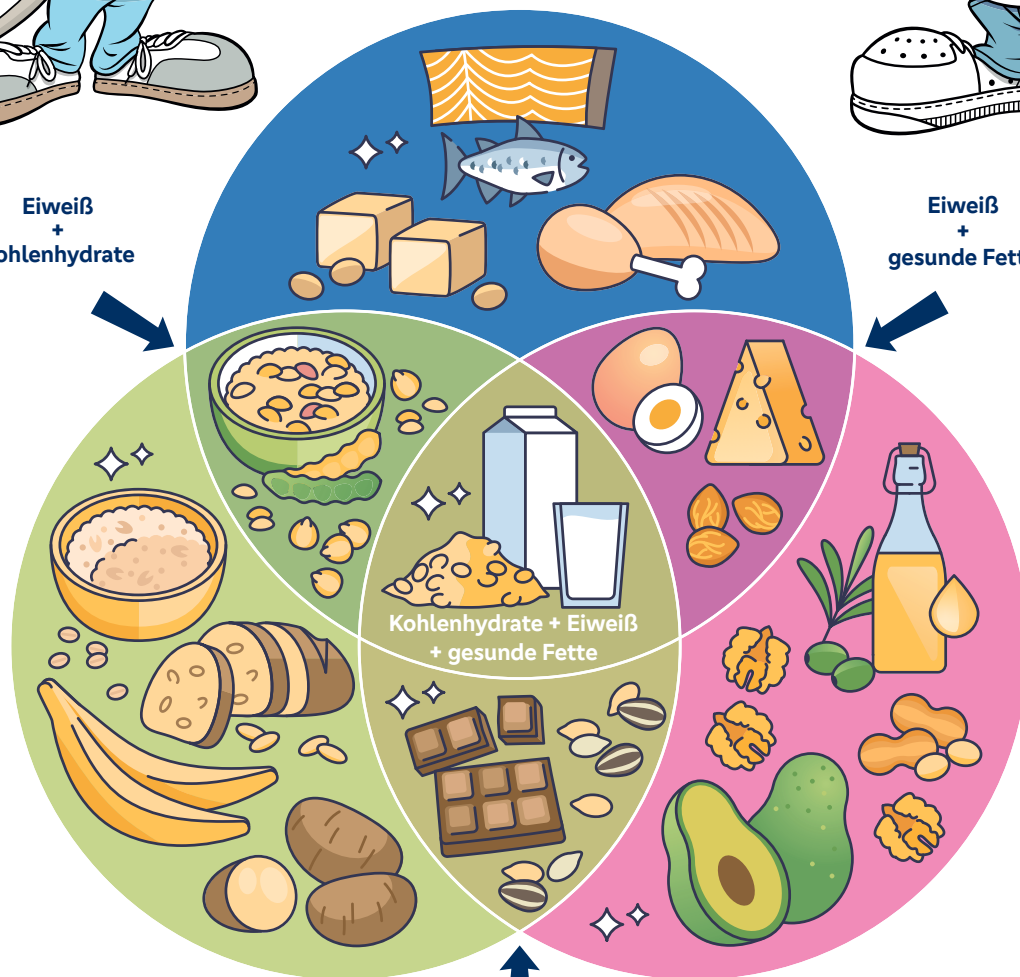
## Eiweiße

Das sind zum Beispiel mageres Fleisch wie Pute, Hähnchen, Rindfleisch, Lachs, Garnelen, Eier, Tofu, Linsen, Hummus, Milch, Magerquark, Skyr, griechischer Joghurt, Feta, Mozzarella, körniger Frischkäse.



Eiweiß  
+  
Kohlenhydrate

Eiweiß  
+  
gesunde Fette



## Kohlenhydrate

Das sind zum Beispiel Vollkornreis, Vollkornnudeln, Naturreis, Wildreis, Hafer- oder Dinkelflocken, Quinoa, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Vollkorn- oder Dinkelbrot, Amaranth oder Buchweizen.

Kohlenhydrate + gesunde Fette

## Gesunde Fette

Das sind zum Beispiel kaltgepresste Öle wie Olivenöl, Walnussöl oder Kürbiskernöl, frische Avocado, rohe, ungewürzte Nüsse wie Mandeln, Walnüsse, Pekannüsse, Paranüsse und Haselnüsse, natürliches Nussmus wie Mandelmus oder Erdnussmus, Kokosnuss und dunkle Schokolade (85%).