

VIBONO OBST-GEMÜSE-CHALLENGE

Viel Gemüse essen macht schlank. So richtig gesund ist aber, möglichst viele verschiedene Gemüsesorten in den Speiseplan einzubauen. Das gleiche gilt für Obst, das man am besten zu den drei Hauptmahlzeiten genießt, Salate und Kräuter.

SO GEHT'S:

Markiere welche Gemüsesorten du in einer Woche isst. Für jedes unterschiedliche (!) Lebensmittel gibt es einen Punkt. Doppelt zählen gilt also nicht. Sammle so viele Punkte wie möglich. Wenn die ganze Familie mitmacht, verwendet verschiedene Farben. So ein kleiner familieninterner Wettbewerb motiviert sehr. Wenn ein Lebensmittel fehlt, schreibe es in ein freies Feld.

REZEPTE:

Viele Rezepte mit diesen Zutaten findest du über die Suche in der Vibono-App und auf www.vibono.de. Mit dem Rezepte-Paket und dem Komplett-Paket hast du Zugriff auf alle unseren leckeren Abnehm-Rezepte! Viel Spaß und Genuss!

NAME(N):

ZEITRAUM:

GEMÜSE	OBST	SALATE	KRÄUTER
Artischocken	Ananas	Batavia	Bärlauch
Aubergine	Äpfel	Brennnesseln	Basilikum
Blumenkohl	Aprikosen/Marillen	Chinakohl	Bambussprossen
Bohnen, grün	Avocado	Chicorée	Beinwell
Bohnen, Kidney-	Bananen	Eichblattsalat	Borretsch
Brokkoli	Birnen	Eisbergsalat	Chilischoten
Champignons	Brombeeren	Endivien	Dill
Erbsen	Cranberries	Feldsalat	Ingwer
Fenchel	Datteln	Giersch	Kapern
Frühlingszwiebeln	Erdbeeren	Kopfsalat	Koriander
Grünkohl	Esskastanien	Kresse	Kreuzkümmel
Gurke	Feigen	Lollo Rosso	Kresse
Karotten	Granatapfel	Löwenzahn	Liebstöckl
Kartoffeln	Grapefruit	Romana	Majoran
Kichererbse	Heidelbeeren	Portulak	Meerrettich
Knoblauch	Himbeeren	Radicchio	Minze
Kohlrabi	Holunderbeeren	Rucola	Oregano
Kürbis	Honigmelone	Zuckerhut	Petersilie
Lauch	Johannisbeeren		Pfeffer
Mairübchen	Kirschen		Rosmarin
Mangold	Kiwi		Salbei
Paprika	Kokosnüsse	SONSTIGE	Schnittlauch
Pastinaken	Litschi		Spitzwegerich
Petersilienwurzeln	Mandarinen		Sprossen
Quinoa	Nektarinen		Wasabi
Radieschen	Maracuja		Thymian
Rettich	Mirabellen		Zitronengras
Rhabarber	Mangos		Zitronenmelisse
Rosenkohl	Orangen		
Rote Bete	Oliven		
Rotkohl	Papayas		
Sauerkraut	Pfirsiche		SONSTIGE
Schalotten	Pflaumen		
Schwarzwurzeln	Physalis		
Sellerie, Knollen-	Preiselbeeren		
Sellerie, Stangen-	Quitten		
Spargel	Stachelbeeren		
Spinat	Süßkartoffeln		
Spitzkohl	Trauben/Rosinen		
Steckrüben	Wassermelone		
Süßkartoffeln	Zitronen		
Tomaten	Zwetschgen		
Topinambur			
Weißkohl			
Wirsing			
Zucchini			
Zwiebeln			