



Zucchini

Die Zucchini ist eine Gemüse-Sorte.

Die Zucchini hat viel Vitamin B1.

Durch das Vitamin bekommt der Körper Energie.



pixabay.com



Tomate

Die Tomate ist eine Gemüse-Sorte.
Die Tomate hat viele B-Vitamine.
Die Vitamine helfen bei der Konzentration.
Das heißt:
Das Denken fällt leichter.



pixabay.com



pixabay.com

Erdbeere

Die Erdbeere ist sehr gesund.
Sie hat viel Vitamin C.
Das Vitamin hilft dem Körper
beim Aufbau von Zellen.



pixabay.com



pixabay.com

Salat

Der Salat ist eine Gemüse-Sorte.
Der Salat hat viele Mineral-Stoffe.
Mineral-Stoffe sind zum Beispiel
Calcium, Eisen und Jod.



pixabay.com

Calcium brauchen wir für unsere Knochen.
Eisen brauchen wir für den Sauerstoff-Transport im Blut.
Jod macht fit und aufmerksam.



pixabay.com

Radieschen

Die Radieschen sind eine Gemüse-Sorte.
Die Radieschen haben viel Vitamin B9.
Das Vitamin heißt Fol-Säure.
Fol-Säure ist für die Zellen im Körper wichtig.



pixabay.com



pixabay.com

Paprika

Die Paprika ist eine Gemüse-Sorte.
Die Paprika hat viele Mineral-Stoffe wie
Zink, Magnesium und Kalium.

Diese Mineral-Stoffe sind wichtig für
die Zellen im Körper.



pixabay.com



pixabay.com

Kohlrabi

Der Kohlrabi ist eine Gemüse-Sorte.
Der Kohlrabi hat viele Vitamine.
Vitamine sind wichtige Inhalts-Stoffe..
Vitamine haben wichtige Aufgaben im Körper.





Karotte

Die Karotte ist eine Gemüse-Sorte.
Die Karotte hat viele Ballast-Stoffe.
Ballast-Stoffe haben wichtige Aufgaben im Körper.
Zum Beispiel für die Verdauung.





Birne

Die Birne ist eine Obst-Sorte.
Die Birne hat viele Balast-Stoffe
und macht den Körper fit.





pixabay.com

Aubergine

Die Aubergine ist eine Gemüse-Sorte.
Die Aubergine hat viele Balast-Stoffe.
Das Gemüse ist gut für den Darm.



pixabay.com



Mais

Der Mais ist eine Gemüse-Sorte.
Der Mais hat viele Balast-Stoffe.
Das Gemüse ist gut für den Körper.
Zum Beispiel für die Verdauung.





pixabay.com

Gurke

Die Gurke ist eine Gemüse-Sorte.

Die Gurke hat viele Vitamine.

Zum Beispiel B-Vitamine.

B-Vitamine stärken die Haare, Haut und Nerven.



pixabay.com



pixabay.com

Kirsche

Die Kirsche ist eine Obst-Sorte.
Die Kirsche kann bei hilfreich sein bei
Bluthochdruckt und Demenz.
Demenz ist eine Krankheit des Gehirns.



pixabay.com



pixabay.com

Banane

Die Banane ist eine Obst-Sorte.
Die Banane gibt dem Körper Energie.



pixabay.com



pixabay.com

Kürbis

Der Kürbis ist eine Gemüse-Sorte.
Der Kürbis hat viele Balast-Stoffe.
Ballast-Stoffe sind kleine Teile von Pflanzen.
Diese Teile sind in pflanzlichen Lebensmitteln.





pixabay.com

Apfel

Der Apfel ist eine Obst-Sorte.
Der Apfel hat Spuren-Elemente.
Spuren-Elemente helfen bei der
Sauerstoff-Versorgung.



pixabay.com



pixabay.com

Kartoffel

Die Kartoffel ist eine Gemüse-Sorte.
Die Kartoffel hat viele Kohlenhydrate.
Kohlenhydrate liefern uns Kalorien
Und sind wichtig für das Gehirn.



pixabay.com



pixabay.com

Brokkoli

Der Brokkoli ist eine Gemüse-Sorte.
Der Brokkoli hat viele Balast-Stoffe
Und macht lange satt.
Brokkoli hat viele A-Vitamine.



pixabay.com