



# Zucchini

Die Zucchini ist eine Gemüse-Sorte.

Die Zucchini hat viel Vitamin B1.

Durch das Vitamin bekommt der Körper Energie.



[pixabay.com](https://pixabay.com)

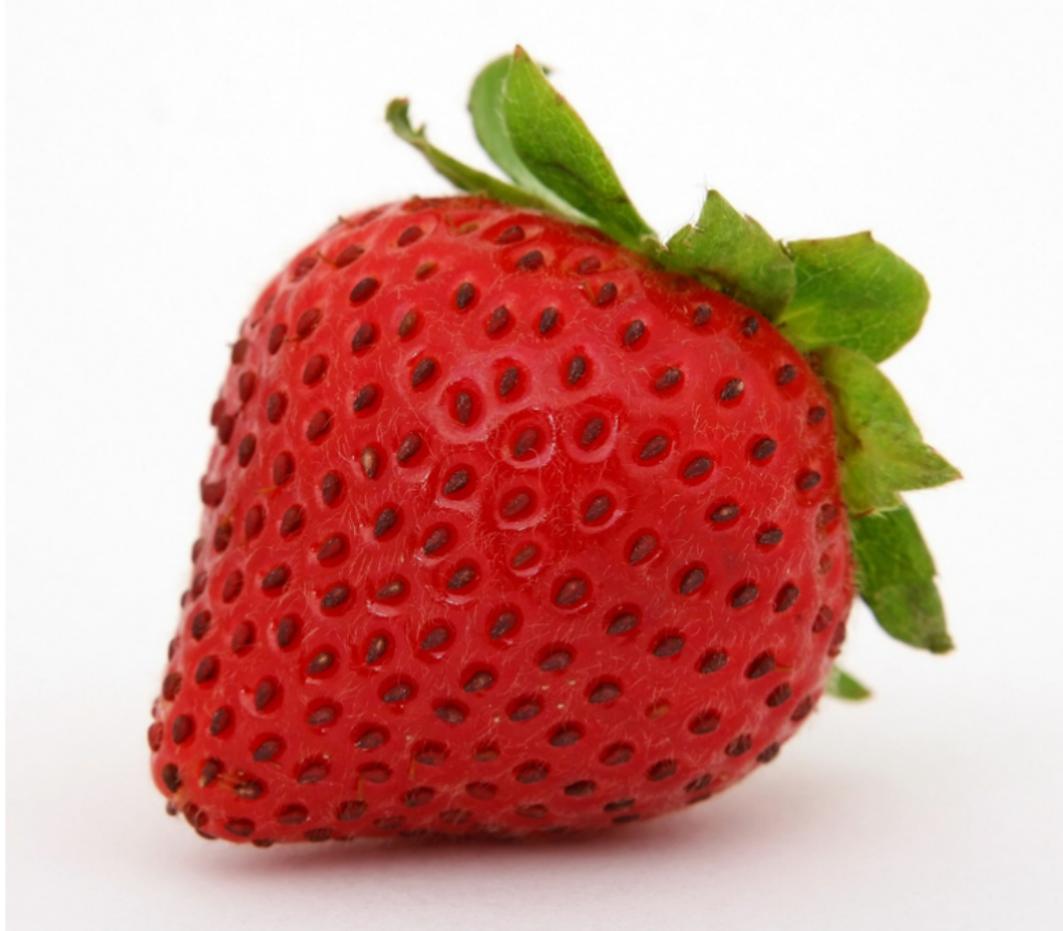


# Tomate

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](https://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](https://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](https://pixabay.com)



pixabay.com

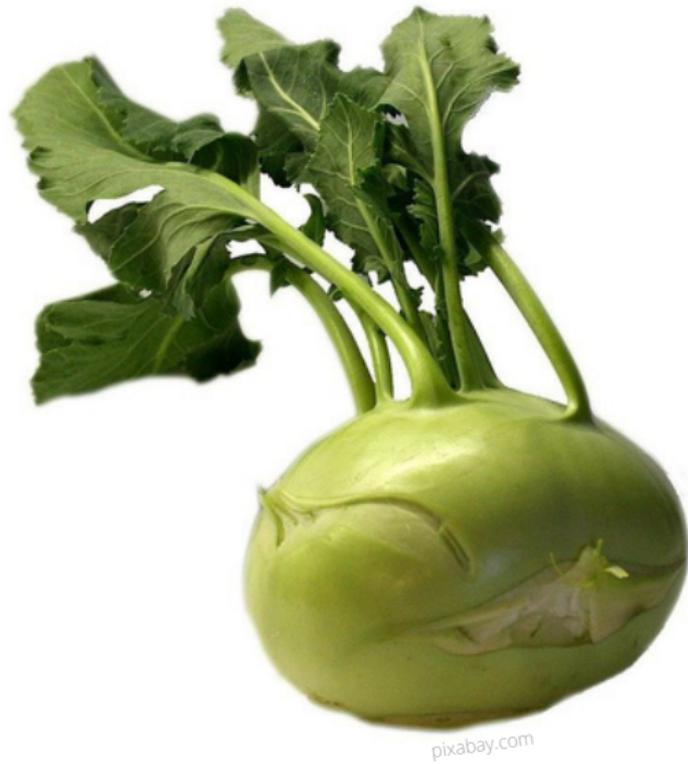
# Paprika

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](https://pixabay.com)



[pixabay.com](https://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.





pixabay.com

# 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.





[pixabay.com](https://pixabay.com)

## 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](https://pixabay.com)



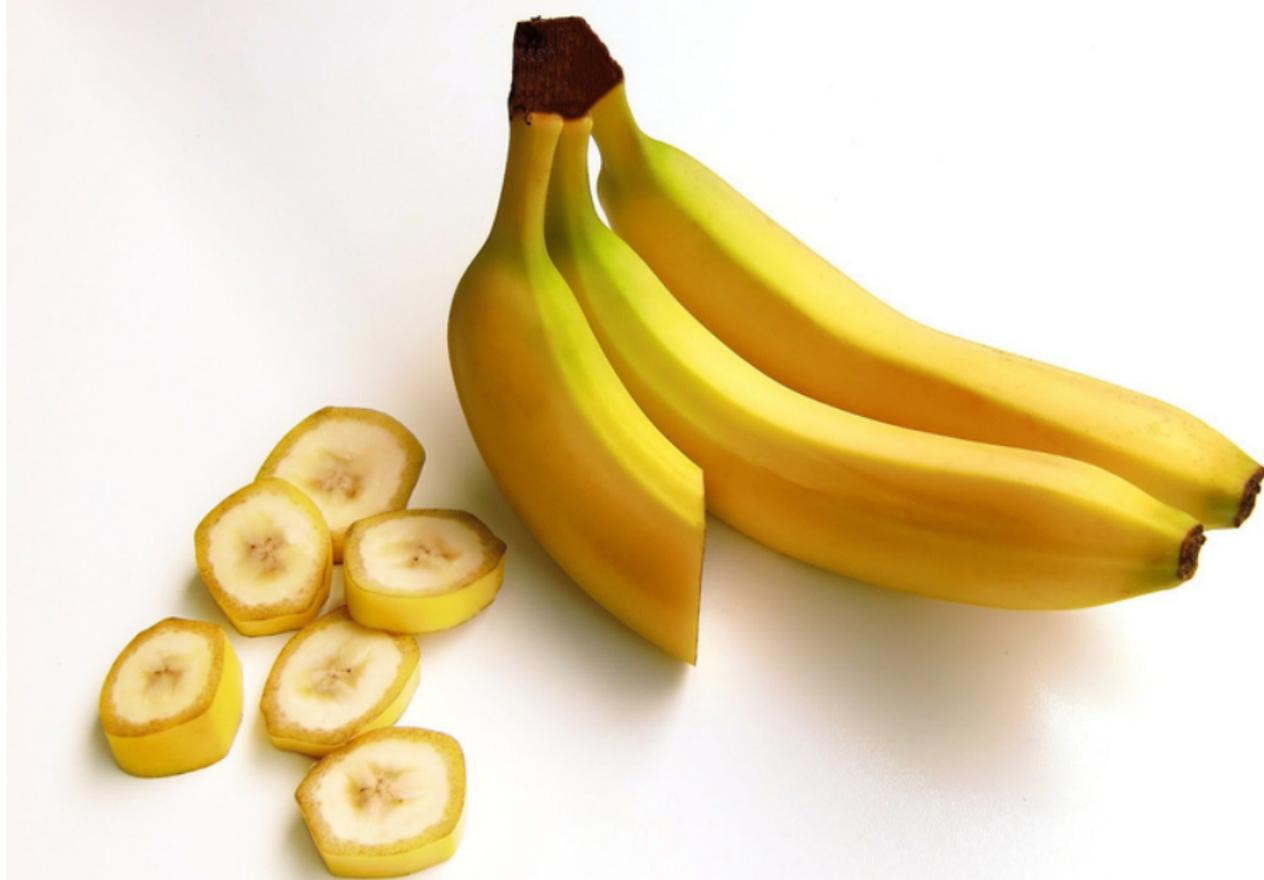
[pixabay.com](https://pixabay.com)

# Kirsche

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



[pixabay.com](https://pixabay.com)



[pixabay.com](https://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](https://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](https://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