



5 am Tag - Ich mach' mit...

1. Was war Ihr Lieblingsgemüse als Kind? ... und was ist es heute?

SPINAT - früher das mit dem "Kiss", heute frisch gekaut

2. Was ist Ihr Lieblingsobst und zu welcher Gelegenheit snacken Sie es am liebsten?

Äpfel - die esse ich immer zwischendurch

3. Gab's für Sie in jüngster Zeit ^{Wieder} Neuentdeckungen in Sachen Obst oder Gemüse?

Obst:

Gemüse:

Zucchini

4. 5 mal am Tag Obst und Gemüse verzehren - wie motivieren Sie einen Obst- und Gemüse-muffel zuzugreifen?

Ich kenne keine Obst- u. Gemüse-muffel!

5. Obst, Gemüse oder Saft - was wählen Sie, um voller Power in den Tag zu starten?

Obst - pürieren, pürierst o. am Stück

6. Kommt garantiert an: Ihr Lieblingsrezept mit Obst oder Gemüse?

Hühner mit Kokosmilch in Soja-Lyover-Sauce

7. Konserven und Tiefkühlware - wer ist Ihr Retter in der schnellen Küche?

Konserven

Tiefkühlware

8. Hand aufs Herz - wie viele Portionen Obst und Gemüse haben Sie gestern gegessen?

1

2

3

4

5

mehr

9. Mit welchem Obst oder Gemüse würden Sie sich im Moment vergleichen und warum?

Paprika - bittet, faserig, ein bisschen exotisch & festlich

10. Könnten Sie uns das auch noch aufmalen?

Fax: 06 21 / 3 38 40 10

Absender:

Name

Mary Amiri

Servicebüro

5 am Tag e.V.

Käfertaler Straße 190

68167 Mannheim

Telefon: 06 21 / 3 38 40 14

E-Mail: info@5amtag.de

Mehr Informationen über 5 am Tag finden Sie im Internet unter: www.5amtag.de