



Foto: Stefan Pick

5 am Tag – Ich mach' mit...

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

Tomate ... Und Tomate

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

Der gute, alte Apfel ... morgens, mittags, abends.

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

Obst: Pithaya (Wackelpflaume) Gemüse: Pistrophe - Salat

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

Gemüsesalad mit Quark oder frischer Saft (aus dem Entsafter)

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

Selbstgemachter Saft (Entsafter): Apfel, Orange & Zitrone

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

Fruchtsalat mit Vanillequark & Walnüssen

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

Konserven „Koffel“ Dosen Suppe 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?

Mit einem Radieschen

10. Könnten Sie uns das auch noch aufmalen?



Fax: 06 21 / 3 38 40 10

Absender:

Name

NILIAN FIELHAU

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