

Follow me  
TO BE HEALTHY!



#400GCHALLENGE

## OBST UND GEMÜSE MIT KLEINEM BUDGET

Gesunde Ernährung muss nicht die Bank brechen - in der Tat kann eine Ernährung mit viel Obst und Gemüse sehr erschwinglich sein, unabhängig von deinem Budget.

Befolgen Sie diese Tipps, um die Kosten niedrig zu halten und gleichzeitig alle gesundheitlichen Vorteile von Obst und Gemüse zu nutzen.

BLEIB IN  
DER SAISON

PRÜF VOR DEM EINKAUFEN, WELCHE  
PRODUKTE IN DER SAISON SIND.  
KAUF VOR ORT EIN, WENN DU KANNST,  
FRISCHE PRODUKTE SIND AUF  
BAUERNMÄRKTEN OFT AM BILLIGSTEN.

BESONDERE  
ANGEBOT!

ZEIG „UNÄSTHETISCHES“ OBST UND  
GEMÜSE ETWAS LIEBE (UND VERMEID  
LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG)

UNFÖRMIGES OBST UND GEMÜSE KANN  
MIT EINEM RABATT GEKAUFT WERDEN  
UND IST GENAUSO APPETITLICH WIE  
DIE HÜBSCHEN.



ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE  
A HEALTHY LIFESTYLE.