

Follow me  
TO BE HEALTHY!

WITH EUROPE

#400GCHALLENGE

## ZEIT FÜR OBST- UND GEMÜSEKONSERVEN!

Bisher haben wir euch viele verschiedene, kreative Möglichkeiten gezeigt, mehr Obst und Gemüse in eure Ernährung aufzunehmen – damit ihr die #400gChallenge meistern könnt!

Diesen Monat haben wir einige Ratschläge für fleißige Bienen, die nie die Zeit finden um Mahlzeiten zubereiten. Holt euch ein paar Dosentomaten in eure Schränke! Sie sind super vielseitig und man kann so viel damit machen... Shakshuka, Spaghetti alla puttanesca, eine Basis für Suppen und Currys... Lass uns wissen, was euch einfällt!



TOMATEN

TOMATEN SIND IN DER KÜCHE UNVERZICHTBAR – UND DAS AUS GUTEM GRUND! WENN IHR IM OKTOBER SAISONALE PRODUKTE ESSEN MÖCHTEN, IST ES PRAKTISCH (UND GESUND), EIN ODER ZWEI DOSEN HAND ZU HABEN.

VITAMIN A

TOMATEN ENTHALTEN VITAMIN A<sup>1</sup>, DAS ZU EINER NORMALEN FUNKTION DES IMMUNSYSTEMS UND ZUR ERHALTUNG EINER NORMALEN SEHKRAFT ODER HAUT BEITRÄGT!

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE  
A HEALTHY LIFESTYLE.

freshfel  
EUROPEAN FRESH PRODUCE ASSOCIATION

Aprifel  
RECHERCHE & INFORMATION

MIT MITTELN DER  
EUROPÄISCHEN UNION  
FINANZIERTE KAMPAGNE

<sup>1</sup> [https://www.aprifel.com/fr/fiche-nutritionnelle/tomate-ronde/?tab=allegations\\_nutritionnelles](https://www.aprifel.com/fr/fiche-nutritionnelle/tomate-ronde/?tab=allegations_nutritionnelles)

Der Inhalt dieser Werbekampagne gibt lediglich die Ansichten des Autors wieder und liegt in seiner alleinigen Verantwortung. Die Europäische Kommission und die Europäische Exekutivagentur für die Forschung (REA) übernehmen keinerlei Verantwortung für eine etwaige Weiterverwendung der darin enthaltenen Informationen.