

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Vorwort | 4 |
| Organisationshilfe | 5 |
| Laufzettel | 6 |
| Stationen | |
| Mülltrennung | 8 |
| Einkauf | 15 |
| Messen und Wiegen | 25 |
| Ernährungspyramide | 31 |
| Getränke | 38 |
| Getreideprodukte (Brot, Reis, Nudeln) und Kartoffeln | 46 |
| Gemüse | 52 |
| Obst | 62 |
| Milch und Milchprodukte | 68 |
| Fette | 76 |
| Lösungen | 83 |
| Rezeptverzeichnis (in alphabetischer Reihenfolge) | |
| Karotten-Kokos-Curry-Suppe | 61 |
| Kartoffelauflauf mit Gemüse | 51 |
| Milchpowercreme | 75 |
| Müsliekugeln | 29 |
| Nudelauflauf mit Gemüse | 51 |
| Nudeln mit Hackfleisch-Gemüse-Soße | 37 |
| Pizza mit Wunschbelag | 82 |
| Reisauflauf mit Gemüse | 51 |
| Zebra-Muffins | 23 |