



#LasstUnsKochen

Macht mit beim Monat der gesunden Ernährung!

Holt euch Tipps für euren Essalltag

- Etwas Frisches zu jeder Mahlzeit
- Je bunter, desto besser
- Lieber Vollkorn wählen
- Am liebsten ungesüßt trinken
- Wenn möglich, selbst kochen

Mehr Tipps auf Instagram

© ichkannkochen_de



Gewinnspiel

Wir verlosen eine
Kochbox mit
5 Rezepten und
Vieles mehr!



Die Ernährungsinitiative von:


SARAH WIENER
STIFTUNG

BARMER