

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