



## Ergänzungswürfel

Du erkennst auf diesem Würfel je zwei Bilder von Früchten-, Salat- sowie Gemüsearten. Diese Nahrungsmittel liefern dir ähnliche Inhaltsstoffe wie der Gemüsewürfel und verdoppeln somit deren Zufuhr. Obwohl er eine ähnliche Funktion aufweist wie der Gemüsewürfel ist er unerlässlich. Dieser Würfel füllt deinen Teller und deinen Magen zusätzlich mit energiearmen Nahrungsmitteln und justiert so das Nährstoffverhältnis (Schöpfmenge) auf deinem Teller.

Blattsalat 	Kopfsalat, Lollo, Frisée, Battavia, Nüssli, Endiviesalat
Schnittsalat 	Fertigsalat, Chinakohlsalat, Chicorée, Kabis-Salat, Eisbergsalat
Obst 	Fruchtsmoothies, Obstmus, Ofenapfel, Beerenschale, heisse Beeri, Fruchtsoorbet, Fruchtspieß, Fruchtgesicht (aus verschiedenen Früchten ein Gesichtli legen lassen oder selber gestalten), Fruchtkette, Dörrfrüchte, Schau im Saisonkalender
Exotische Frucht 	Granatapfel als dekorative essbare Garnitur, Melonenschnitz als Vorspeise Ananas (auch aus der Dose), Mango (-Igel), Papaya, Kiwi, Banane, Litchi
Gekochtes Gemüse 	Gemüsesuppe, zweites warmes Gemüse zum Hauptgang, gekochtes Gemüse vom Vortag als Salat Servieren
Rohes Gemüse 	Gemüsesalat (Randen/ Rettich/ Gurke), Gemüsestängel (Gemüsefinger)