Deutsche essen viel Gemüse

Ergänzen Sie die fehlenden Buchstaben.

Zusammen mit Kartoffel..... isst man in Deutschland pro Tag durchschnittli..... 400 Gramm Gemüse.

Von keine..... anderen Lebensmittel esse..... wir täglich so viel. Gemüse hat kaum Kalorie..... und Fett, aber es besitzt viele Vitamine, es versorgt uns mit Eisen und Magnesium.

Gan..... wichtig für unseren Körper sind auch die Farb- und Aromastoffe, d..... im Gemüse enthalten sind. Ihre Wirkung auf den Men.....en hat man jahrelang nicht beachtet. Heute weiß man, da..... die meisten bioaktiv..... Pflanzenstoffe Krebserkrankungen vorb.....gen und das Immuns.....stem stärken.

Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen, Sojabohnen) enthalten viel Eiweiß. Diese Lebensmittelgruppe steigert die Leistungsfähigk.....t und versorgt den Organismus mit allen lebenswi.....tigen Wirkstoffen.

© SCHUBERT-Verlag Leipzig