

FRUCHTIGE TELLER durch die Jahreszeiten

.....♥.....
für Kinder von 1-12 Jahren



**MAYBE
LESS SUGAR**

ZUCKERFREI DURCH DEN MAI



2 Portionen Obst pro Tag, angepasst an das Alter Ihres Kindes.

1 Jahr : 1 Portion = 60 g
2 bis 3 Jahre: 1 Portion = 75 g
4 bis 6 Jahren: 1 Portion = 100 g
7 bis 9 Jahren: 1 Portion = 110 g
10 bis 12 Jahre: 1 Portion = 120 g

1 PORTION

Obst

=

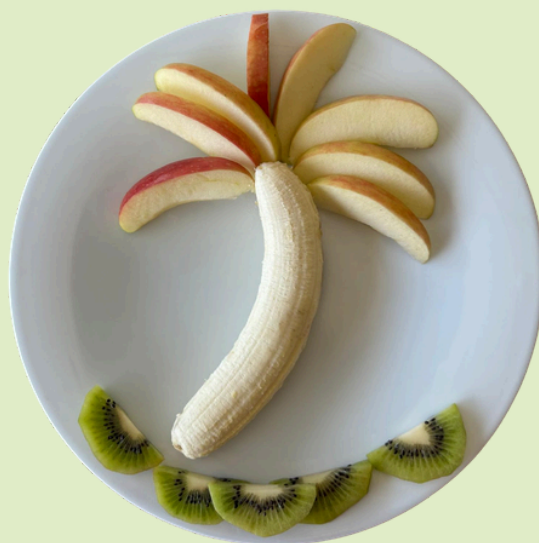
so viel, wie in
die Hand Ihres Kindes
passt.



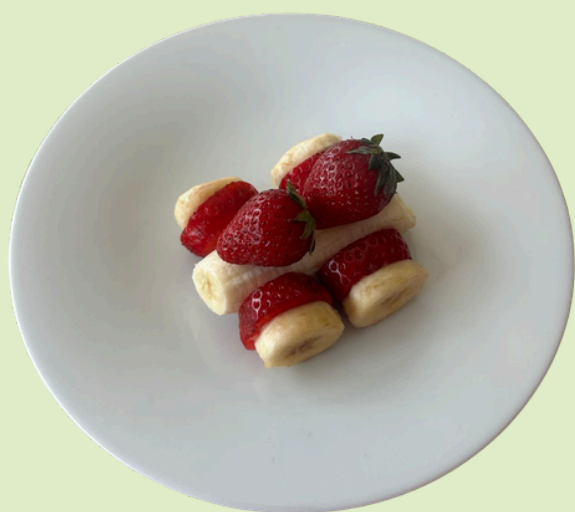
Hinweis: Die auf den folgenden Bildern dargestellten Portionen sind Beispiele und können je nach Alter und Anzahl Personen angepasst werden.

MAYBE LESS SUGAR

ZUCKERFREI DURCH DEN MAI



FRÜHLING



**MAYBE
LESS SUGAR**
ZUCKERFREI DURCH DEN MAI



120 g

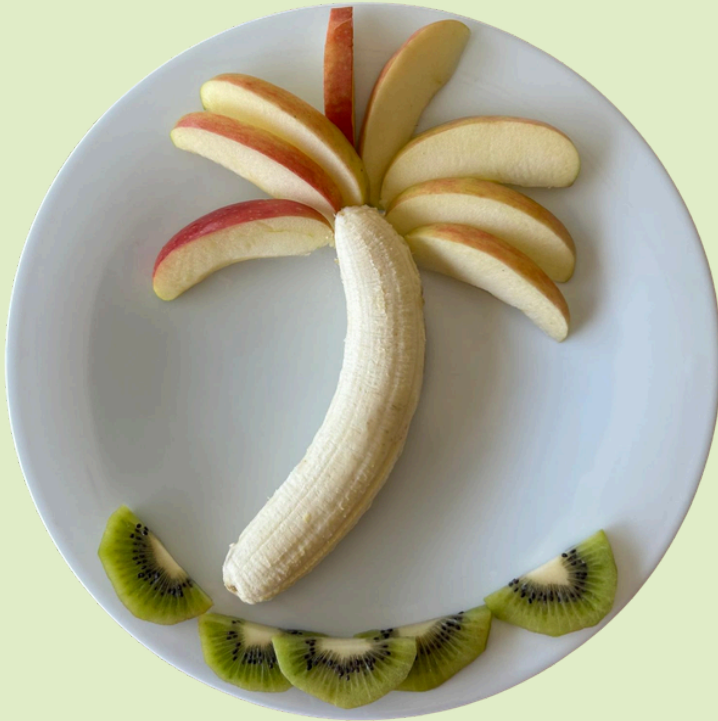
¼ Banane,
½ Kiwi,
4 Erdbeeren



100 g

½ Banane,
4 Erdbeeren

MAYBE
LESS SUGAR
ZUCKERFREI DURCH DEN MAI



200 g

1 Banane,
½ Apfel,
½ Kiwi



120 g

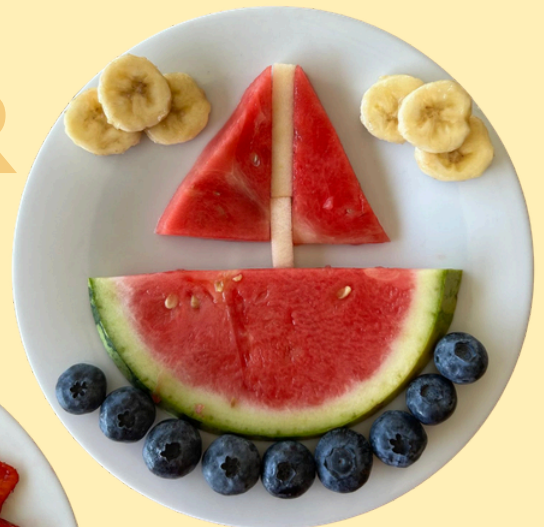
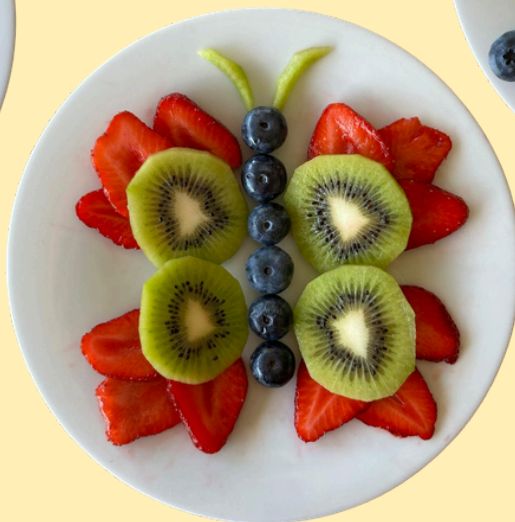
½ Banane,
4 Erdbeeren

MAYBE LESS SUGAR

ZUCKERFREI DURCH DEN MAI



SOMMER



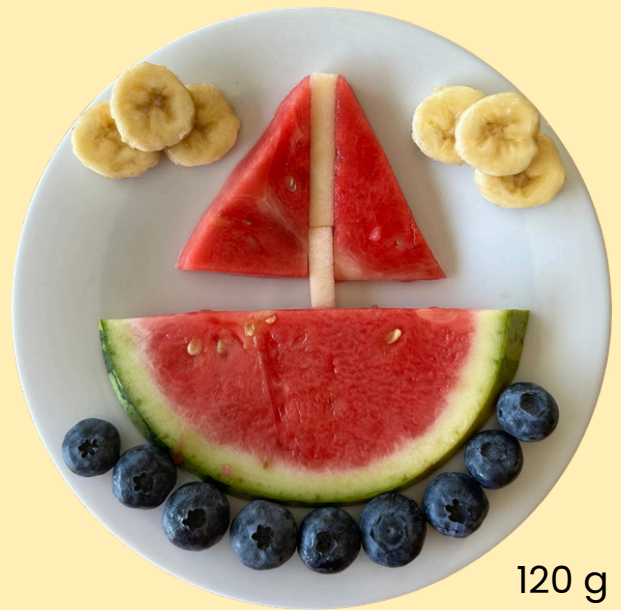
MAYBE LESS SUGAR

ZUCKERFREI DURCH DEN MAI



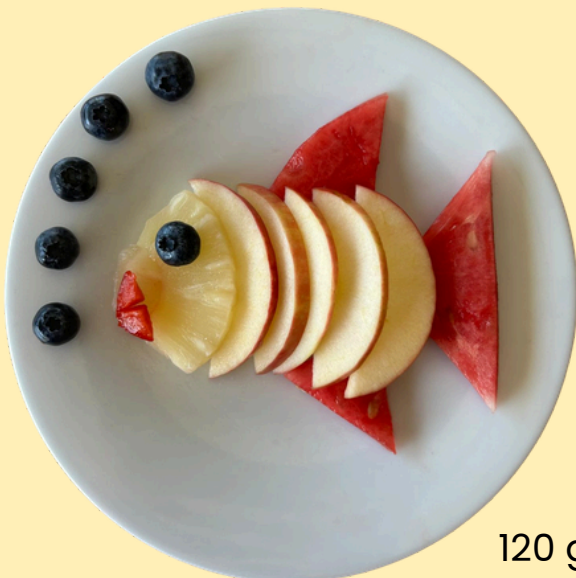
150 g

1 Scheibe Kiwi,
½ Erdbeere,
½ Banane,
Heidelbeeren



120 g

Wassermelone
¼ Banane
Heidelbeeren
Apfel



120 g

Ananas, Apfel,
Wassermelone,
Blaubeeren



160 g

1 Banane, ½ Kiwi
oder Nektarine,
2 Erdbeeren,
2 Blaubeeren

MAYBE LESS SUGAR

ZUCKERFREI DURCH DEN MAI



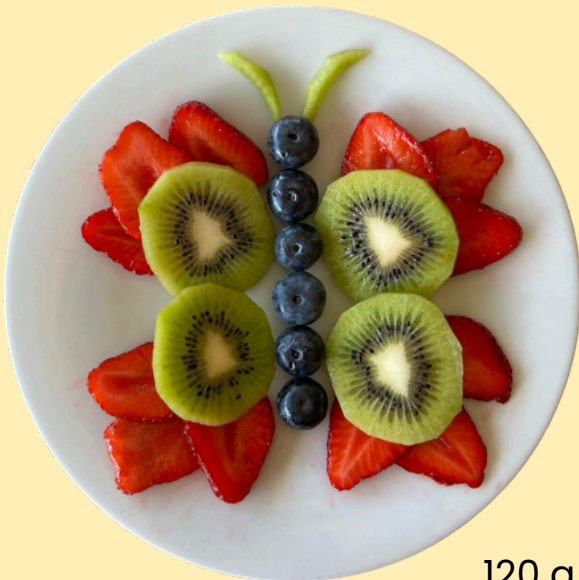
300 g

Himbeeren,
Heidelbeeren,
Kiwis,
Erdbeeren,
Bananen



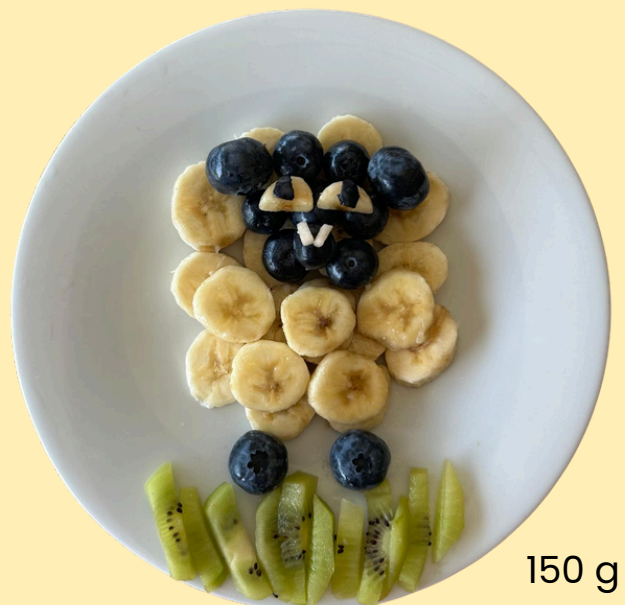
90 g

5 Erdbeeren
1 Scheibe Ananas
2 Heidelbeeren



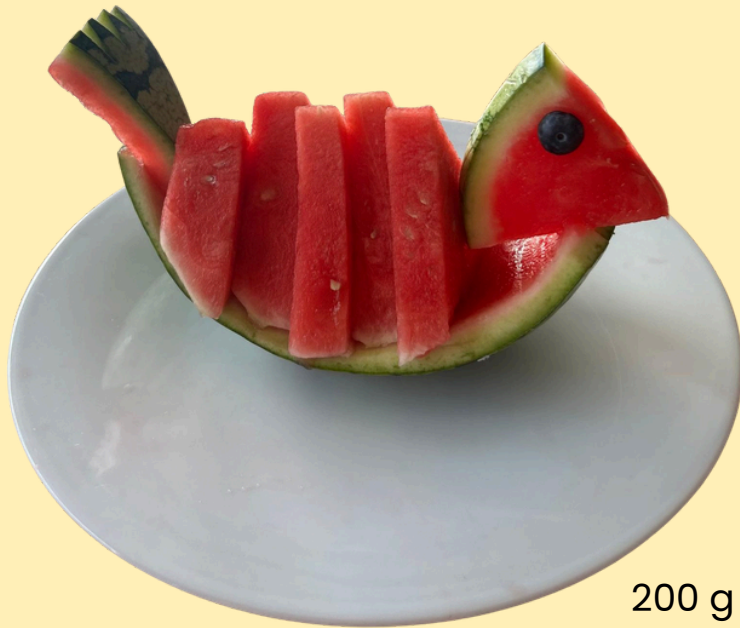
120 g

1 Kiwi,
6 Erdbeeren,
Heidelbeeren



150 g

Heidelbeeren
oder Brombeeren,
Banane, Kiwi



200 g

Wassermelone

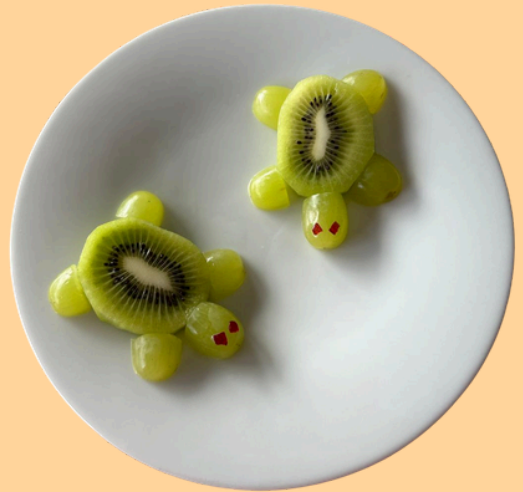
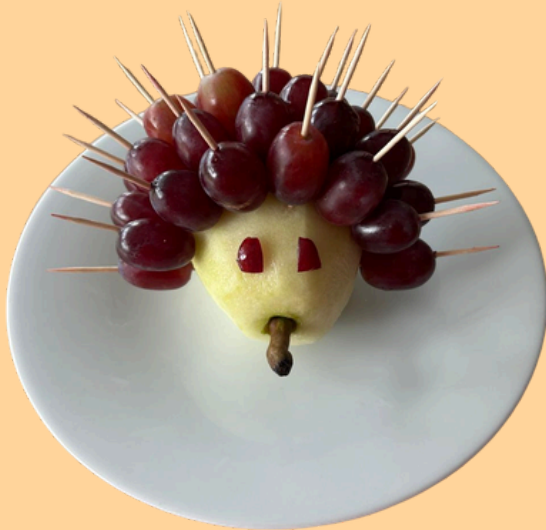


150 g

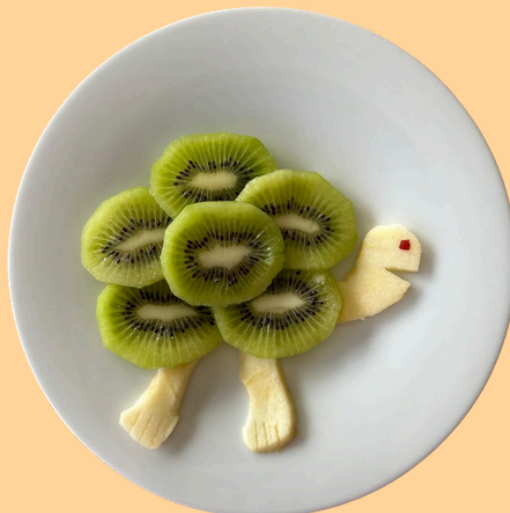
Heidelbeeren,
Himbeeren,
Kiwis,
Erdbeeren

MAYBE LESS SUGAR

ZUCKERFREI DURCH DEN MAI

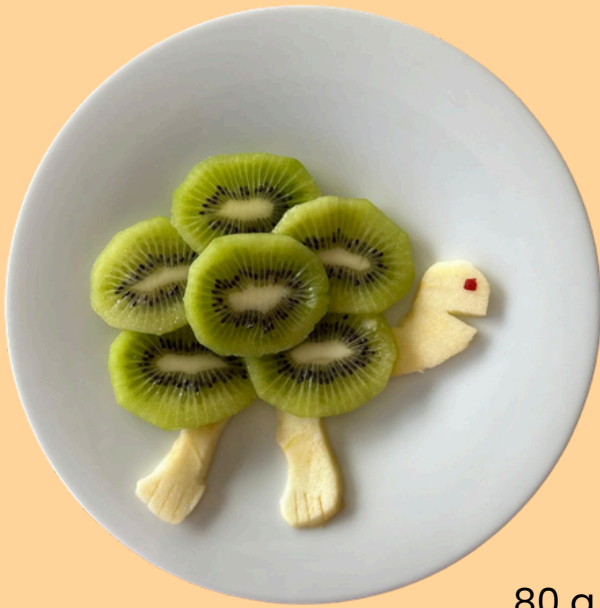


HERBST



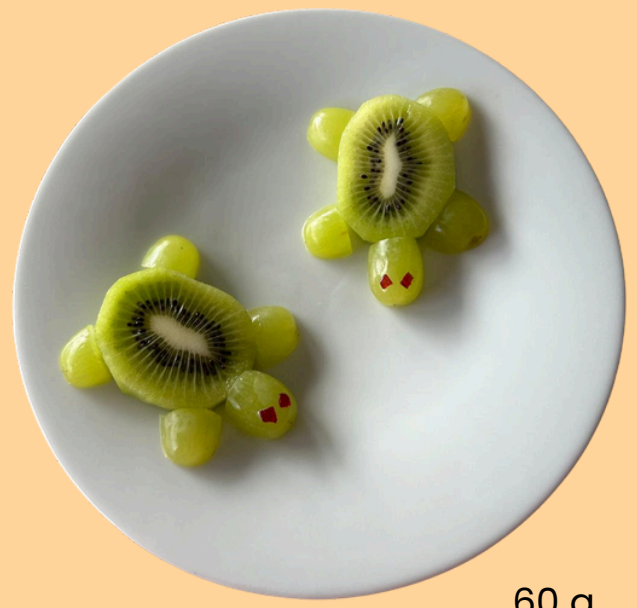
MAYBE LESS SUGAR

ZUCKERFREI DURCH DEN MAI



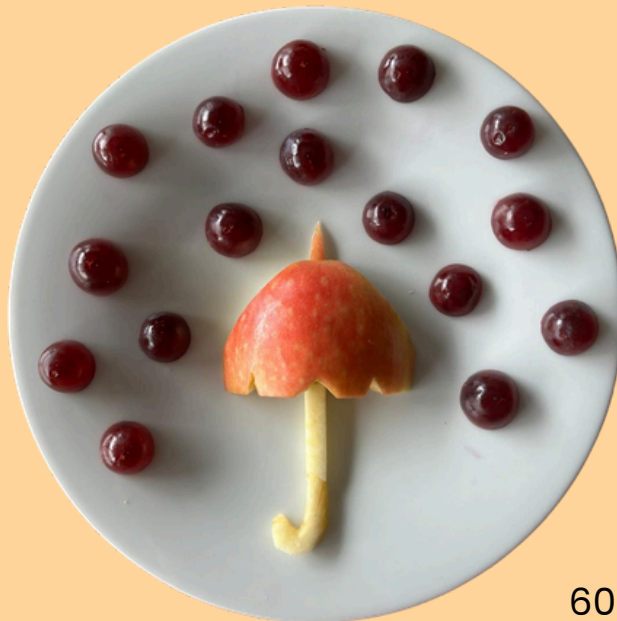
80 g

1 Kiwi
2 Apfelscheiben



60 g

½ Kiwi
6 Rosinen



60 g

⅓ Apfel
8-10 Trauben

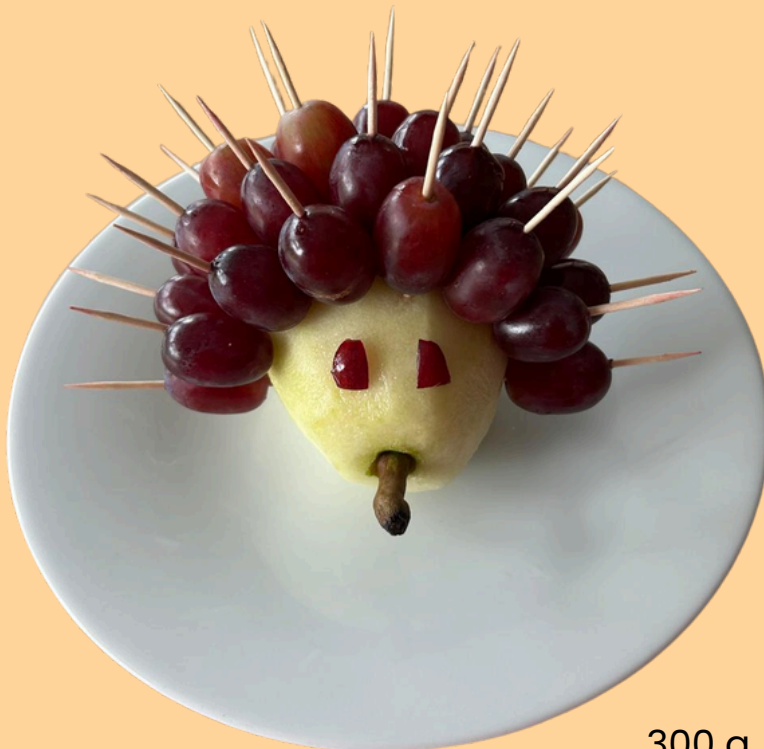
MAYBE LESS SUGAR

ZUCKERFREI DURCH DEN MAI



300 g

1 Apfel
24-30 Trauben

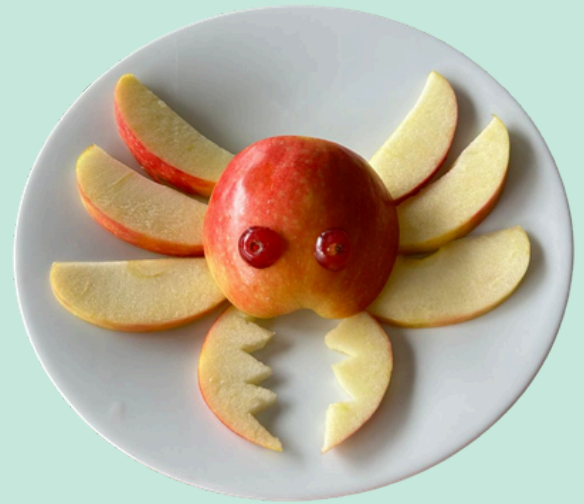


300 g

1 Birne
25-30 Trauben

MAYBE LESS SUGAR

ZUCKERFREI DURCH DEN MAI



WINTER



MAYBE LESS SUGAR

ZUCKERFREI DURCH DEN MAI



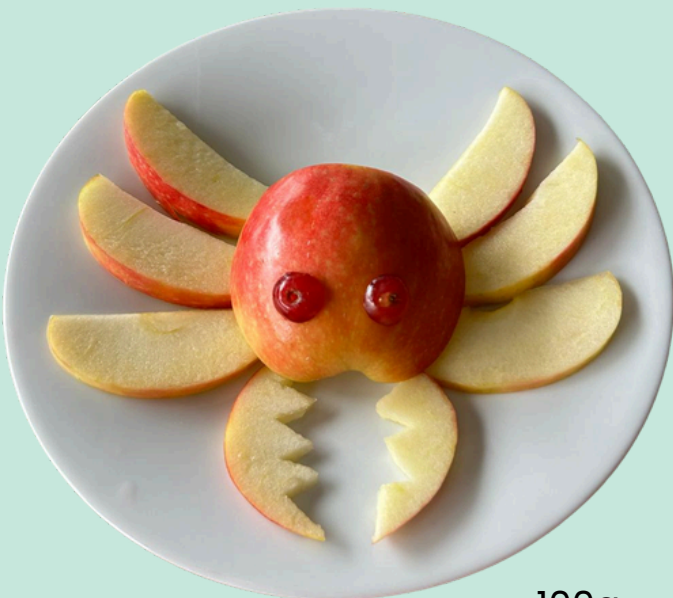
90g

1 Mandarine



200g

1 ½ Apfel
1 Trauben



100g

1 Apfel



160g

2 Mandarinen
1 Scheibe orange
1 Apfel