

# 10 TIPPS FÜR EINE NACHHALTIGE ERNÄHRUNG

GAUMENFREUNDIN.DE



Reichlich Obst & Gemüse



Möglichst regional & saisonal



Mehr Pflanzen als Tiere



Besser Vollkorngetreide



Milchprodukte in Maßen



Bio-Fleisch aus der Region



Fisch & Meeresfrüchte  
aus nachhaltigen Quellen



Verpackungsmüll  
vermeiden



Leitungswasser trinken



Mehr genießen, dafür  
weniger wegwerfen