

# Eiweiß, Vitamine und vieles mehr

Unser Körper benötigt Nahrung und Flüssigkeit, um zu wachsen, energiegeladen zu sein, warm zu bleiben und nach einer Erkrankung wieder fit zu werden. In unserer Speise stecken alle wichtigen Nährstoffe. Dazu gehören hauptsächlich Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett, Vitamine und Mineralien. Wenn es unser Wunsch ist, gesund und aktiv bleiben zu wollen, müssen wir eine Mischung aus all diesen Nährstoffen zu uns nehmen.



Vitamin D  
Starkes Immunsystem

## Zutaten für 2-3 Personen:

- 300g Joghurt
- 1 Esslöffel Kürbiskerne
- 1 Esslöffel gehackte Mandeln (oder andere Nüsse)
- 2 Datteln
- 1 Apfel
- 1 Banane (je nach Saison geht auch anderes Obst)
- 2 Esslöffel Haferflocken

Gute Haut  
Zink



Gute Arterien  
Karotin



Gute Muskeln  
Eiweiß



Vitamin E  
Gut für's Gehirn



Vitamin B  
Gute Nerven



Kalium  
Gut für's Herz



Die Datteln, den Apfel und die Banane klein schneiden und mit den restlichen Zutaten in den Joghurt mischen.

Richtig lecker schmeckt dazu frisch gepresster Orangensaft.