Andreas Berg | Prof. Dr. Michael Hamm

DIE ERNÄHRUNGS AMPEL

Abnehmen ohne Diät durch die richtige Auswahl von Lebensmitteln

© 2019 des Titels »Die Ernährungsampel« von Andreas Berg, Michael Hamm
(ISBN 978-3-7423-1202-0) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Vorwort: Die Ernährungsampel – über Jahre erprobt und bewährt

Erfolgreiche Abnehmstrategien fangen mit der Selbstbeobachtung an.

Fast alle Schlankheitsdiäten scheitern, weil sie nicht alltagstauglich sind. Strenge Kontrolle und Essverbote sind dabei ebenso wenig hilfreich wie komplizierte (Trenn-) Kostvorschriften oder raffinierte Kochrezepte. All dies führt nur zu schlechtem Gewissen und Diätabbrüchen, da die Vorgaben sich im Ernährungsalltag kaum einhalten lassen.

Je weiter eine Diät von der gewohnten Ernährungsweise abweicht, desto schneller erfolgt in der Regel der Rückfall in alte Muster. Auch Verzichtsgefühl und Genussverlust drohen. Vor diesem Hintergrund muss jede Abnehmstrategie, die auf Dauer erfolgreich sein will, mit der Selbstbeobachtung des eigenen Essverhaltens beginnen und anschließend in kleinen, individuell passenden Schritten langfristige Veränderungen herbeiführen.

Doch welches System eignet sich als Hilfsmittel für solch eine in der praktischen Umsetzung zugegebenermaßen äußerst schwierige Änderung unserer Ernährungsgewohnheiten?

Eine Lebensmittelampel!

Schließlich haben Ampel-Darstellungen den großen Vorteil, einen durchaus komplexen Sachverhalt in nur drei Bereichen mit den Farben Grün, Gelb und Rot einfach aufzeigen und bewerten zu können.

© 2019 des Titels »Die Ernährungsampel« von Andreas Berg, Michael Hamm
(ISBN 978-3-7423-1202-0) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Lebensmittelampeln helfen bei der Produktauswahl im Supermarkt.

Auch die Politik sieht klare Vorteile in solch einem System: Der Verbraucher kann mit einem Blick erfassen, ob ein beliebiges Produkt gesund oder ungesund ist. Doch eine einheitliche Kennzeichnungspflicht auf EU-Ebene scheiterte bislang vor allem am Widerstand der Lebensmittelindustrie, die mit eigenen Angaben und selbst definierten Portionsgrößen zur Verwirrung beiträgt.

Einzelne Länder, wie Großbritannien oder Frankreich, haben auf freiwilliger Basis Ampel-Modelle eingeführt – mit Erfolg: Bei der Bevölkerung kommen diese Orientierungshilfen gut an. Und sie führen nachweislich zu einem bewussteren und gesünderen Einkaufsverhalten im Supermarkt.

Deutschland bekommt den Nutriscore.

Die Bundesregierung wollte sich lange nicht für ein Ampelmodell aussprechen, sondern betonte lieber die Nachteile der verschiedenen Systeme. Im Sommer 2019 führte das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz schließlich eine Verbraucherbefragung durch und stellte mehrere Kennzeichnungssysteme zur Abstimmung. Der französische „Nutriscore“ schnitt dabei mit Abstand am besten ab und soll demnächst auch auf Fertigprodukten in deutschen Supermärkten zu finden sein. Verpflichtend wird der farbige Nutriscore allerdings nicht, er ist eine freiwillige Empfehlung für die Lebensmittelindustrie.

Die Ernährungsampel ist mehr als eine Orientierungshilfe für den Einkauf.

Die in diesem Buch vorgestellte Ernährungsampel grenzt sich bewusst von Ampel-Kennzeichnungen auf Lebensmittelverpackungen ab. Sie basiert auf wissenschaftlichen Bewertungskriterien, die für den Ernährungsalltag relevant

© 2019 des Titels »Die Ernährungsampel« von Andreas Berg, Michael Hamm
(ISBN 978-3-7423-1202-0) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

© 2019 des Titels »Die Ernährungsampel« von Andreas Berg, Michael Hamm
(ISBN 978-3-7423-1202-0) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

und für ein langfristiges Gewichtsmanagement erfolgversprechend sind. Ziel unserer Ampel ist die energetisch ausgeglichene, in der Auswahl ausgewogene und in qualitativer Hinsicht gesundheitsbewusste Ernährungsweise ihrer Anwender. Die Ernährungsampel geht damit weit über bekannte Lebensmittelampeln hinaus.

Die Ernährungsampel wurde für die Adipositastherapie entwickelt.

Ursprünglich wurde die Ampel von uns exklusiv für die Praxisanforderungen von M.O.B.I.L.I.S. erarbeitet. In diesem interdisziplinären Therapieprogramm für Menschen mit Adipositas, das wir bis 2017/18 über einen gemeinnützigen Verein bundesweit angeboten haben, kam unsere Ampel 2012 erstmals zum Einsatz. Dem vorausgegangen waren die systematischen Auswertungen unzähliger Rückmeldungen von Teilnehmerinnen und Teilnehmern früherer M.O.B.I.L.I.S.-Gruppen sowie aktueller wissenschaftlicher Studien.

In den Folgejahren zeigte sich, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von M.O.B.I.L.I.S. im Alltag sehr viel erfolgreicher und auch lieber mit unserer Ampel arbeiteten als mit allen anderen zuvor eingesetzten Hilfsmitteln aus der klassischen Ernährungsberatung.

Dank des konstruktiven Feedbacks unserer M.O.B.I.L.I.S.-Gruppen konnten wir unsere Ampel schließlich weiter optimieren, vereinfachen und ergänzen, sodass wir sie nun in ihrer erprobten Endfassung erstmals in Verbindung mit einem ausführlichen Praxisteil unter dem Titel ***Die Ernährungsampel*** einer größeren Öffentlichkeit zur einfachen Anwendung vorstellen möchten.

Die Ernährungsampel erscheint erstmals als Ratgeber.

Dabei geht es uns nicht darum, den x-ten Diätratgeber mit nicht enden wollenden theoretischen Abhandlungen zum

© 2019 des Titels »Die Ernährungsampel« von Andreas Berg, Michael Hamm
(ISBN 978-3-7423-1202-0) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Thema Übergewicht, ultimativen »Fatburner«-Lebensmitteln und einem aufgeblähten Rezeptteil auf den Büchermarkt zu bringen. Vielmehr wollen wir eine aufgeklärte Leserschaft damit praktisch dabei unterstützen, auf einfache Weise die individuell passende optimale Ernährung zu finden.

Unser Buch versteht sich als echter Ratgeber und ist didaktisch so aufgebaut, dass ein paar wenige Basisinformationen von unserer Seite genügen, um Sie für den Ampel-Gebrauch im Alltag fit zu machen. Denn wer erfolgreich abnehmen oder seine Ernährungsweise verbessern möchte, benötigt keine ausschweifenden wissenschaftlichen Hintergründe über gesättigte oder ungesättigte Fettsäuren – das lehrt unsere Praxiserfahrung.

In die Ernährungsampel haben wir alle relevanten Erkenntnisse aus der modernen Ernährungswissenschaft gepackt. Sie brauchen die Austauschtabelle, das Herzstück unseres Buches, folglich nur richtig anzuwenden, um von den unter ihrer Oberfläche liegenden Informationen zu profitieren.

Wir möchten Sie auf diese Weise coachen und zum Experten für Ihre eigene, persönlich richtige (»personalisierte«) Ernährung machen.

Hintergrundinformationen dienen ausschließlich der Transparenz.

Weil es uns aber auf der anderen Seite ein Anliegen ist, alles transparent und zugänglich zu machen, erläutern wir Ihnen im hinteren Teil des Buches die wissenschaftliche Basis und die exakten Bewertungskriterien der Ernährungsampel. Sollten Sie ein Lebensmittel in unserer großen Austauschtabelle vermissen, können Sie so auch selbst die Einordnung vornehmen.

Wir wünschen Ihnen nun viele erhellende Aha-Momente bei der praktischen Umsetzung unseres Buches.

Michael Hamm und Andreas Berg

1 Kurzübersicht: Was kann die Ernährungsampel?

Die Zielgruppe

Die Ernährungsampel integriert die zentralen Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft zur Entstehung, Vorbeugung und Behandlung von Übergewicht in einem einfachen System. Damit eignet sie sich als Instrument sowohl hervorragend zum Abnehmen als auch zur Gewichtsstabilisierung oder einfach zur Optimierung Ihrer Ernährungsweise.

Die wissenschaftliche Basis

Der Ampel-Zuordnung nach den Farben Grün, Gelb und Rot sind folgende wissenschaftliche Bewertungskriterien zugrunde gelegt:

- die Energiedichte der Lebensmittel (kcal pro 1 g),
- die Qualität von Kohlenhydraten (glykämischer Index),
- die Qualität von Fetten (z. B. Omega-3-Fettsäuren).

In drei Schritten zur optimierten Ernährung

Mithilfe der Ernährungsampel können Sie Ihre Ernährung in drei Schritten individuell für sich optimieren:

© 2019 des Titels »Die Ernährungsampel« von Andreas Berg, Michael Hamm
(ISBN 978-3-7423-1202-0) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Die Ampel-Ernährungsoptimierung

Ausgangssituation: Was essen Sie?

Schritt 1: Tauschen Sie »rot« gegen »grün« oder »gelb«.

Schritt 2: Achten Sie auf Lebensmittelgruppen.

Schritt 3: Achten Sie auf Vitamine und Mineralstoffe.

Ernährungsweise = energetisch ausgeglichen, in der Auswahl ausgewogen und in qualitativer Hinsicht gesundheitsbewusst

Schritt 1: Lebensmittel tauschen nach Farben

Vorrangiges Ziel der Ernährungsampel ist der Austausch roter gegen grüne oder gelbe Lebensmittelpositionen (Grundlage = 3-Tage-Bestandsaufnahme Ernährung; siehe Seite 12 ff.) und damit eine Verbesserung Ihrer Ernährungsqualität.

Dabei werden nach dem »Anstatt«-Prinzip Ihre persönlichen Gewohnheiten und Vorlieben berücksichtigt. Ihr Veränderungsprozess erfolgt auf mehreren Ebenen: beim Einkauf, in der Küche, am Arbeitsplatz, während der Freizeit und so weiter.

Der qualitative Lebensmitteltausch macht Mengenangaben überflüssig. Das lästige Abwiegen Ihrer Lebensmittel ist somit nicht erforderlich.

Schritt 2: Ausgewogen genießen nach dem 5-4-3-2-1-System

Das 5-4-3-2-1-System im Rahmen der Ernährungsampel ersetzt die klassische Ernährungspyramide. Durch die Zuord-

© 2019 des Titels »Die Ernährungsampel« von Andreas Berg, Michael Hamm
(ISBN 978-3-7423-1202-0) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

nung der Lebensmittel in fünf unterschiedlich gewichtete Gruppen liefert es Ihnen eine Orientierung für die tägliche Verzehrhäufigkeit (Mischkost):

5 x	Gemüse, Salat, Pilze, Obst
4 x	Brot, Müsli, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Reis, Nudeln (von den letzten drei Positionen möglichst nur eine Beilage am Tag)
3 x	Fleisch, Geflügel, Wurstwaren, Fisch (inkl. Meeresfrüchte), Ei
2 x	Milch, Milchprodukte (Käse, Joghurt/Quark)
1 x	Pflanzenöl, Streichfett, Nüsse/Samen, Ölfrüchte

Für Menschen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren, funktioniert das System abgewandelt in eine 5-4-1-4-1- bzw. 6-7-0-0-2-Variante ebenfalls (siehe Seite 93).

Schritt 3: Gesundheitsbewusst essen nach dem Nährstoff-Plus

Neben der Farbzuordnung sind Lebensmittel, die für Ihre Gesundheit zentrale Vitamine und/oder Mineralstoffe enthalten, in der Ernährungsampel unter dem Stichwort Nährstoff-Plus zusätzlich gekennzeichnet. Dies betrifft Lebensmittel, die gute Quellen für folgende Inhaltsstoffe sind: Calcium, Eisen, Folsäure, Jod, Magnesium, B-Vitamine, Vitamin D, Vitamin E und Zink.

Mit dem Nährstoff-Plus wird in unserer Ampel neben der Energiedichte auch der Nährstoffdichte Rechnung getragen. Die Nährstoffdichte stellt das Verhältnis von Vitaminen und Mineralstoffen (Qualität) zum Energiegehalt (Quantität) eines Lebensmittels dar. In Zeiten eines abnehmenden Energieumsatzes (Kalorienbedarfs) können Sie also durch die bewusste Auswahl entsprechender Lebensmittel einem Defizit lebensnotwendiger Nährstoffe gezielt vorbeugen.

© 2019 des Titels »Die Ernährungsampel« von Andreas Berg, Michael Hamm
(ISBN 978-3-7423-1202-0) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

2 Vor der ersten Anwendung: Ihre Bestandsaufnahme

Bitte beachten Sie: Die Einhaltung und Umsetzung der Hinweise in diesem Kapitel sind Voraussetzung für Ihren Erfolg.

Ernährungsprotokolle: Erste Hilfe zur Gewohnheitsänderung

Ein offenes Geheimnis lautet: »Die billigste Diät braucht einen Schreibstift und ein Blatt Papier.«

Das ehrliche Aufschreiben aller von morgens bis abends verzehrten Lebensmittel – einschließlich Getränken – führt Ihnen schwarz auf weiß vor Augen, was Sie im Tagesverlauf tatsächlich (auch nebenbei) konsumieren. Oft bewirkt allein solch ein sorgfältiges Notieren und damit die Beobachtung bereits eine erste Änderung der Ernährungsgewohnheiten.

Bewertung der Ernährungsweise: Motivation zur Gewohnheitsänderung

Einen Schritt weiter geht die Bewertung der eigenen Ernährungsweise: Durch die systematische Analyse des von Ihnen erstellten Protokolls (3-Tage-Bestandsaufnahme

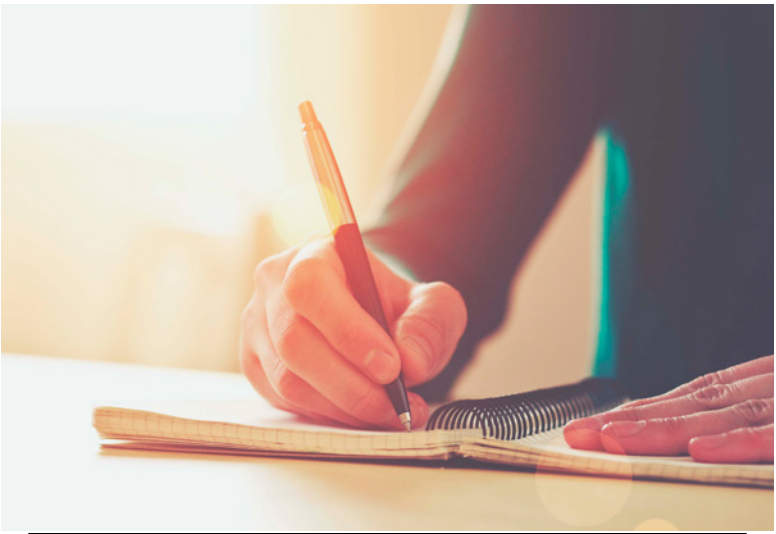
© 2019 des Titels »Die Ernährungsampel« von Andreas Berg, Michael Hamm
(ISBN 978-3-7423-1202-0) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Ernährung siehe Seite 16 ff.) werden Sie schnell Schwachstellen in Ihrem Essverhalten entlarven, aber auch Vorlieben Ihrer Lebensmittelauswahl besser erkennen.

Ganz bestimmt werden Sie auch positiv zu bewertende Positionen in Ihrem Protokoll finden, die Sie künftig beibehalten oder sogar bewusst ausbauen können. Das daraus geschlossene Resümee, nicht alles verändern zu müssen, wird Sie zusätzlich motivieren, die angestrebte Umgestaltung Ihrer Gewohnheiten tatsächlich anzugehen.

Was essen und trinken Sie gewöhnlich?

Bevor Sie also mit der Ernährungsampel bzw. Ihrer Austauschtabelle für den Ernährungsalltag loslegen, setzen Sie sich zunächst bitte ausführlich mit Ihrer bisherigen Ernährungsweise auseinander. Führen Sie drei Tage lang Protokoll darüber, was Sie zu sich zunehmen. Gehen Sie dabei wie folgt vor:



© 2019 des Titels »Die Ernährungsampel« von Andreas Berg, Michael Hamm
(ISBN 978-3-7423-1202-0) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Protokollieren Sie im Arbeitsblatt ***3-Tage-Bestandsaufnahme meiner Ernährung*** an drei aufeinanderfolgenden Tagen, unter denen sich möglichst ein Samstag oder Sonntag befinden sollte, was Sie essen und trinken. Halten Sie die verzehrten Lebensmittel und/oder Fertiggerichte/Außerhausessen (Spalte 2) ohne Mengenangaben bzw. Portionsgrößen aber – sofern Sie unser Konzept zum Abnehmen nutzen möchten – mit Uhrzeit (Spalte 1) fest.

Schreiben Sie auch zuckerhaltige und alkoholische Getränke (inkl. Säften und Saftschorlen, Kaffee mit Milch und/oder Zucker) auf. (Mineral-)Wasser, ungesüßter Tee und schwarzer Kaffee gehören dagegen nicht in die Bestandsaufnahme.

Protokollieren Sie unvoreingenommen

Auch wenn es Ihnen vielleicht schwerfällt: Behalten Sie Ihre bisherigen Ernährungsgewohnheiten während des Protokollführens unbedingt bei. Ändern Sie zu diesem Zeitpunkt noch nichts.

Nur auf diese Weise erhalten Sie eine realistische Ausgangssituation für die Auswertung Ihrer 3-Tage-Bestandsaufnahme und zugleich eine gute Referenz für die spätere Gestaltung Ihres Lebensmitteltauschs.

Lassen Sie die Austauschtabelle noch zugeschlagen

Öffnen Sie Ihre große Austauschtabelle für den Ernährungsalltag bitte erstmals für die Auswertung Ihrer Bestandsaufnahme (siehe Seite 79) nach Beendigung Ihrer drei Protokolltage.

© 2019 des Titels »Die Ernährungsampel« von Andreas Berg, Michael Hamm
(ISBN 978-3-7423-1202-0) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

3-Tage-Bestandsaufnahme meiner Ernährung

Tag 1/Datum ______________________

Zeit	Lebensmittel/Gericht	grün	gelb	rot
Summe				

© 2019 des Titels »Die Ernährungsampel« von Andreas Berg, Michael Hamm
(ISBN 978-3-7423-1202-0) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

3-Tage-Bestandsaufnahme meiner Ernährung

Tag 2/Datum ____________________

Zeit	Lebensmittel/Gericht	grün	gelb	rot
Summe				

© 2019 des Titels »Die Ernährungsampel« von Andreas Berg, Michael Hamm (ISBN 978-3-7423-1202-0) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

3-Tage-Bestandsaufnahme meiner Ernährung

Tag 3/Datum ____________________

Zeit	Lebensmittel/Gericht	grün	gelb	rot
Summe				

© 2019 des Titels »Die Ernährungsampel« von Andreas Berg, Michael Hamm
(ISBN 978-3-7423-1202-0) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

3 Die Ernährungsampel: Ihre Austauschtabelle für den Ernährungsalltag

© 2019 des Titels »Die Ernährungsampel« von Andreas Berg, Michael Hamm
(ISBN 978-3-7423-1202-0) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Gemüse, Salat, Pilze, Obst	**5**
Brot, Müsli, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Reis, Nudeln	**4**
Fleisch, Geflügel, Wurstwaren, Fisch (inkl. Meeresfrüchte), Ei	**3**
Milch, Milchprodukte (Käse, Joghurt/Quark)	**2**
Pflanzenöl, Streichfett, Nüsse/Samen, Ölfrüchte	**1**
Fertiggerichte und Außerhausessen	
Zucker und Süßes	
Getränke	
Alkoholische Getränke	

© 2019 des Titels »Die Ernährungsampel« von Andreas Berg, Michael Hamm
(ISBN 978-3-7423-1202-0) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Gemüse, Salat, Pilze, Obst

© 2019 des Titels »Die Ernährungsampel« von Andreas Berg, Michael Hamm
(ISBN 978-3-7423-1202-0) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

© 2019 des Titels »Die Ernährungsampel« von Andreas Berg, Michael Hamm
(ISBN 978-3-7423-1202-0) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Lebensmittel	Ampel	Plus	Gruppe
Gemüse			
Artischocke	🟢	Fe	5
Aubergine	🟢		5
Blumenkohl	🟢		5
Bohnen, grün	🟢	Fol., Mg	5
Brokkoli	🟢	Ca, Mg	5
Chili (Pfefferschoten)	🟢		5
Fenchel	🟢	Ca, Mg	5
Frühlingszwiebel, Lauchzwiebel	🟢	Fe, Fol.	5
Gemüse, eingelegt in Essig	🟢		5
Grünkohl (Braunkohl)	🟢	Ca, Fe, Fol.	5
Gurke, Salat-, Gewürz-, Senf-	🟢		5
Karotte (Möhre)	🟢	Fe	5
Knoblauch	🟢		5
Kohlrabi	🟢		5
Kohlrübe (Steckrübe)	🟢		5
Kürbis	🟢		5
Lauch, Porree	🟢	Fol.	5
Mais, Zucker-, Gemüse-	🟡		5
Mangold	🟢	Ca, Fe, Mg	5
Meerrettich	🟢		5
Okraschoten	🟢		5
Paprika	🟢		5
Pastinake	🟢		5
Radieschen	🟢	Fe	5

© 2019 des Titels »Die Ernährungsampel« von Andreas Berg, Michael Hamm
(ISBN 978-3-7423-1202-0) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Lebensmittel	Ampel	Plus	Gruppe
Rettich	●		5
Rhabarber	●		5
Romanesco (Minarettkohl)	●	Ca	5
Rosenkohl	●	Fol.	5
Rote Bete (Rote Rübe)	●	Fol.	5
Rotkohl (Rotkraut, Blaukraut)	●		5
Schwarzwurzel	●	Fe	5
Sellerie, Bleich-, Stauden-, Knollen-	●		5
Spargel	●		5
Spinat	●	Ca, Fe, Fol.	5
Tomate	●	Fol.	5
Tomatenmark	●		5
Weiße Rübe	●		5
Weißkohl (Weißkraut)	●	Fol.	5
Wirsing	●	Fol.	5
Zucchini	●		5
Zuckererbsen, -schoten	●	B-Vit.	5
Zwiebel, Scharlotte	●		5

Salat/Sprossen

Blattsalate Ø	●	Fol.	5
Sprossen	●	Fol.	5

Pilze

Pilze, frisch, konserviert, tiefgefroren Ø	●	Vit. D	5
Trüffel	●		5

Lebensmittel	Ampel	Plus	Gruppe
Obst			
Ananas	🟢		5
Aprikose (Marille)	🟢		5
Avocado	🟡	Vit. E	5
Banane, gelbe, rote	🟡	Mg	5
Birne	🟢		5
Brombeeren	🟢		5
Drachenfrucht (Pitahaya)	🟢		5
Erdbeeren	🟢	Fe	5
Feige	🟢		5
Granatapfel	🟢		5
Grapefruit (Pampelmuse)	🟢		5
Guave	🟢		5
Heidelbeeren (Blaubeeren)	🟢		5
Himbeeren	🟢	Fe	5
Johannisbeeren, rot, schwarz	🟢	Fe	5
Kaki	🟢		5
Kirschen	🟢		5
Kiwi	🟢		5
Kumquat	🟢		5
Litschi	🟢		5
Mandarine, Clementine	🟢		5
Mango	🟢		5
Melone, Honig-, Zucker-	🟡		5

© 2019 des Titels »Die Ernährungsampel« von Andreas Berg, Michael Hamm
(ISBN 978-3-7423-1202-0) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de