

## Teste dich selbst:

1. Was sind die Prinzipien der holistischen Ernährung?







13. Wie sieht die Bilanz einer tierischen Ernährung aus holistischer Sicht aus?

14. Was sind die Fakten einer pflanzlichen Ernährung?

15. Nenne einige Quellen für pflanzliches Protein:

16. Nenne einige Quellen für pflanzliches Kalzium:

17. Wie ist die Bilanz einer pflanzlicher Ernährung aus holistischer Sicht?

18. Was ist eine Ernährungspyramide?

19. Was für Ernährungspyramiden kennst du und was sind ihre Unterschiede?

20. An welche Ernährungspyramide soll man sich halten?

DU HAST DAS KLASSE GEMACHT !!

