

Kleiner Ernährungs-Quiz mit **jetzt ess ich!**: wie viele Ernährungsirrtümer durchschauen Sie?

bitte ankreuzen, welche Aussagen sind wahr?



1

- a. Margarine ist besser als Butter für die Figur
- b. Margarine ist gesünder als Butter
- c. Margarine enthält Cholesterin

2

- a. Für die richtige Eisenversorgung sorgt nur eine ausreichende Versorgung mit Fleisch.
- b. Sonnenblumenkerne sind besonders eisenreich.
- c. Schwarzer Tee verringert die Eisenaufnahme aus den Lebensmitteln.

3

- a. Abends essen macht dick.
- b. Abends keine Kohlenhydrate essen macht schlank
- c. Abends besser keine Rohkost.

4

- a. Drei Eier die Woche, mehr nicht!
- b. Eier essen erhöht den Cholesterinspiegel:
- c. Jeden Tag ein Ei, da ist doch nichts dabei.

5

- a. Besser Fruchtzucker als normalen Haushaltszucker verwenden
- b. Fruchtzucker hat nicht so viele Kalorien wie Haushaltszucker.
- c. Mit Fruchtzucker gesüßte Waren sind besser für Diabetiker.

Erfahren Sie die richtigen Antworten am Stand im Gespräch mit uns. Wenn Sie die ausführlichen Antworten, ein schönes Sommerrezept per Email zugeschickt haben möchten, notieren Sie hier Ihre Email-Adresse und wir nehmen Sie in unserem Newsletter -Verteiler von **jetzt ess ich!** auf.

Für die ausführliche Auflösung genügt eine kurze Email an **jetzt ess ich!**

mailto: info@jetzt-ess-ich.de

