

Objekttyp: **FrontMatter**

Zeitschrift: **Puls : Monatsheft der Gruppen IMPULS + Ce Be eF**

Band (Jahr): **24 (1982)**

Heft 10: **Kochen, Essen, Verdauen**

PDF erstellt am: **08.08.2024**

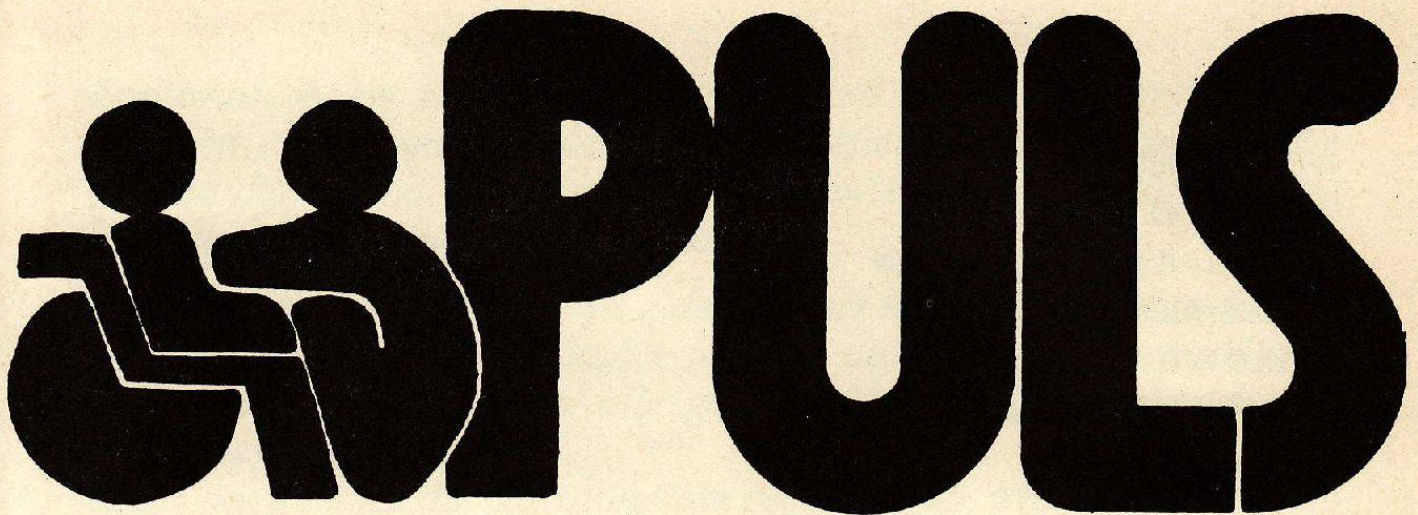
Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

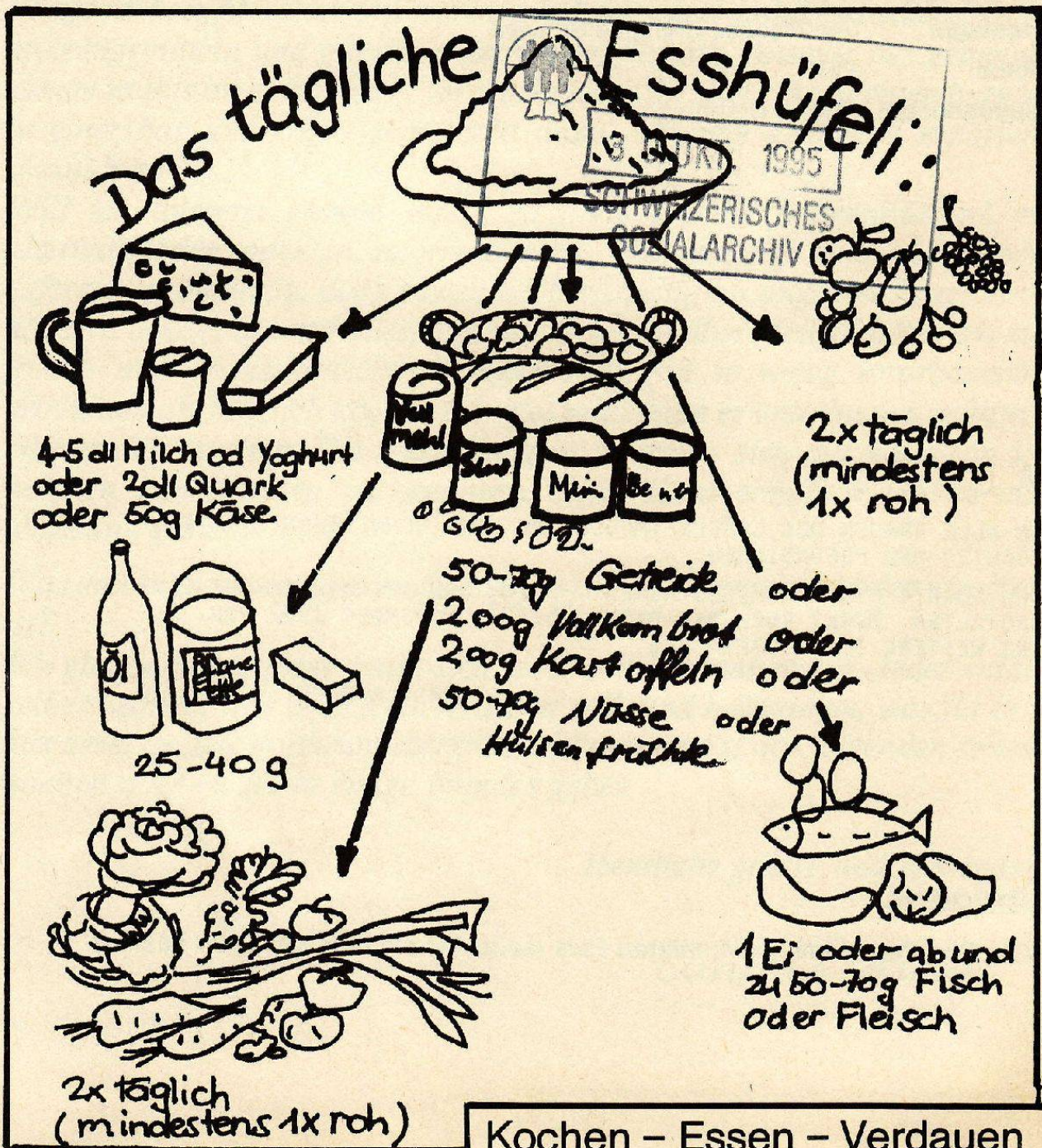
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

IMPULS



MONATSHEFT DER GRUPPEN IMPULS + CE BE EF

Das tägliche Esshüfeli:



4-5 dl Milch od Yoghurt
oder 2dl Quark
oder 50g Käse

25-40 g

50-70g Getreide oder
200g Vollkornbrot oder
200g Kartoffeln oder
50-70g Nüsse oder
Hülsenfrüchte

2x täglich
(mindestens 1x roh)

2x täglich
(mindestens 1x roh)

1 Ei oder ab und
zu 50-70g Fisch
oder Fleisch

Kochen - Essen - Verdauen