

MATERIALIEN

Winterküche - Lecker und fit durch die kalte Jahreszeit

Kompass Ernährung 3/2018

Unter dem Titel "Winterküche - Lecker und fit durch die kalte Jahreszeit", finden Sie in der neuen Ausgabe von "Kompass Ernährung" wertvolle Tipps, wie Sie mit heimischen "Superfoods" und Bewegung Ihre Abwehrkräfte stärken können. Im Heft erfahren Sie, wie selbst "Gemüsemuffel" auf den Geschmack kommen. Mit dem "Verwöhn-Menü" lassen wir keine Wünsche offen - köstlich, gesund und leicht zubereitet.

- Felix Neureuther im Interview
- Wintergemüse
- Jetzt ist Nuss-Zeit!
- Die Winterfit-Tipps von Experten
- Das Verwöhn-Menü
- Die Winter-Vitamine
- Die 6 Topfit-Tipps
- Sport im Winter
- Wärmende Tassen
- Dr. Anne Fleck im Interview



Das Magazin erscheint drei Mal jährlich. Sie können das Magazin als Print-Version beim Referat 212 - Ernährungsinformation und Ernährungsprävention - des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) bestellen 212@bmel.bund.de

Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/materialien/kompass-ernaehrung/winterkueche-lecker-und-fit-durch-die-kalte-jahreszeit/>