

MEHR TRINKEN MIT ESSEN

OBST

GEMÜSE

MIT HOHEM WASSERGEHALT

Wassermelone	◆	Gurken
Erdbeeren	◆	Tomaten
Pfirsiche	◆	Zucchini
Zitrusfrüchte	◆	Stangensellerie
Äpfel	◆	Spinat
Ananas	◆	Brokkoli
Beeren	◆	Paprika
Kiwi	◆	Spargel



MEHR TRINKEN MIT ESSEN

PSEUDOGETREIDE HÜLSENFRÜCHTE

MIT HOHEM WASSERGEHALT

