

Das Clean Eating Prinzip

1. Ess mehr
Gemüse



Verwende
Vollkornprodukte



Trinke 2-3
Liter Wasser



Koche frisch
und selbst



Kaufe
Bio-Produkte



Ess mehr
gute Fette



Lies immer
die Zutatenliste



Meide hohen
Salzkonsum



Reduziere
Fabrikzucker



Verzichte auf
Industrieprodukte