

Einfach besser essen

Mein Ernährungstagebuch





Bundesanstalt für
Landwirtschaft und Ernährung

Da ist für jeden was dabei!



einfach einkaufen

BLE-Medienservice.de

Medien für Verbraucher und Fachleute rund um die Themen
Landwirtschaft, Lebensmittel und Ernährung

Liebe Leserin, lieber Leser,

möchten Sie sich bewusster ernähren und mehr bewegen? Falls ja, kann dieses Heft Sie dabei begleiten und unterstützen. Es bietet Ihnen verschiedene Möglichkeiten, mit denen Sie Ihren Ess- und Bewegungsalltag sichtbarer und bewusster machen und einen gesünderen Lebensstil planen und umsetzen können. Folgende Elemente finden Sie im Heft:

- 7 Seiten Ernährungstagebuch mit 7 Ernährungspyramiden
- Anleitung zum Ausfüllen des Tagebuchs
- 1 Wochenprotokoll Essen und Trinken
- 1 Wochenprotokoll Bewegung

Das Heft basiert auf zwei Prinzipien:

1. **beobachten** und **reflektieren** der aktuellen Situation sowie
2. **unterstützen** und **begleiten** bei der Verhaltensänderung.

Wenn Sie sich in den nächsten Wochen etwas Zeit nehmen und Ihr Ess- und Bewegungsverhalten aufschreiben und analysieren, profitieren Sie vermutlich von einer Bereicherung Ihres Speiseplans, einem Zuwachs an Wohlbefinden und Genuss sowie langfristig höchstwahrscheinlich auch von einer besseren Gesundheit.

Das Tagebuch basiert auf der Ernährungspyramide, welche wiederum die Empfehlungen und Orientierungswerte für gesunde Erwachsene der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. darstellt.

Dieses Heft ist so konzipiert, dass Sie damit selbstständig arbeiten können. Wenn Sie das Gefühl haben, Sie kommen alleine nicht weiter oder wenn Krankheiten der Grund für die Ernährungsumstellung sind, ist eine persönliche Ernährungsberatung unbedingt empfehlenswert. In einem Gespräch ist es besser möglich, auf Ihre individuelle Situation einzugehen. Adressen von qualifizierten Ernährungsfachkräften finden Sie zum Beispiel bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. oder dem Berufsverband Oecotrophologie e.V.



Ihre

Susanne Illini



& Vera Larisch

Einige Gedanken zu Beginn

Es gibt viele Gründe für den Entschluss, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten zu verändern. Möglicherweise hat Ihr Arzt/Ihre Ärztin Ihnen dazu geraten, möglicherweise haben Sie sich aus eigenem Antrieb dafür entschieden, weil Sie fitter und leistungsfähiger werden möchten.

Was sind Ihre persönlichen Gründe?

Es ist hilfreich, wenn Sie sich vor Beginn des Veränderungsprozesses darüber klar werden, weshalb Sie etwas ändern möchten und welche Ziele Sie anstreben. Die folgenden Fragen unterstützen Sie dabei.

Was ist Ihre Absicht?

Ich

Was sind Ihre Gründe, warum haben Sie diese Absicht?

1.

2.

3.

Was sind Ihre Ziele, das heißt was möchten Sie erreichen? Schreiben Sie dies möglichst konkret auf. Formulieren Sie Ihre Ziele positiv, wie zum Beispiel „Ich möchte beim Treppensteigen ruhig atmen können.“ statt „Ich möchte beim Treppensteigen nicht aus der Puste kommen.“

Was sind Ihre Ziele, was möchten Sie erreichen?

1.

2.

3.



Beispiel:

Was ist Ihre Absicht?

Ich möchte mich bewusster ernähren.

Was sind Ihre Gründe, warum haben Sie diese Absicht?

1. *Ich möchte nicht weiter zunehmen.*
2. *Im Büro lässt meine Konzentration immer so schnell nach.*
3. *Ich bin so oft erkältet.*

Was sind Ihre Ziele, was möchten Sie erreichen?

1. *Mein Gewicht soll stabil bleiben.*
2. *Ich will auch nachmittags noch konzentriert arbeiten können.*
3. *Ich möchte fitter und gesünder sein.*



So funktioniert der Pyramiden-Check

Sie finden auf den folgenden Seiten jeweils auf der linken Seite ein Tagebuch und rechts daneben eine Ernährungspyramide. Im Tagebuch tragen Sie alles ein, was Sie an einem Tag essen und trinken. Am Ende des Tages (oder auch zwischendurch) können Sie in der nebenstehenden Ernährungspyramide die jeweiligen Portionsbausteine abstreichen, die Sie gegessen haben. So können Sie sich jederzeit schnell einen Überblick verschaffen, wie nah Sie der Ernährungspyramide schon sind. Dazu gehören vier kleine Schritte:

1. Tagebuch ausfüllen
2. Lebensmittelgruppe festlegen:
Was gehört wohin?
3. Portionsgröße ermitteln:
Wie viel ist eine Portion?
4. Abstreichen in der
Pyramide

Beispiel

So sieht Ihr Tagebuch aus:

Mahlzeit	Lebensmittel & Getränke
Frühstück	Vollkornbrot
Uhrzeit:	Butter
7.00 Uhr	Käse
	Marmelade
	Banane
	Joghurt
	Tee

So übertragen Sie dies in die Pyramide:

In welche Lebensmittelgruppe gehört das Lebensmittel?

Brot



Brot, Getreide, Beilagen

Butter



Öle und Fette

Käse



Milch und Milchprodukte

Marmelade



Extras

Banane



Obst und Gemüse

Joghurt



Milch und Milchprodukte

Tee



Getränke

Wie vielen Portionsbausteinen entspricht die verzehrte Menge?

1–2 Scheiben = 1 Portion

1 Esslöffel = 1 Portion

1 Scheibe = 1 Portion

1 Teelöffel = ½ Portion

1 (Stück) = 1 Portion

1 Becher = 1 Portion

2 Tassen = 2 Portionen

Menge

2 Scheiben

1 Esslöffel

1 Scheibe

1 Teelöffel

1 (Stück)

1 Becher

2 Tassen

Abstreichen



Wie Sie das Tagebuch verwenden

Tragen Sie in die erste Spalte die Uhrzeit ein, zu der Sie etwas essen oder trinken. Die Uhrzeiten helfen Ihnen dabei, Ihren Mahlzeitenrhythmus genauer zu betrachten.

In die zweite Spalte gehören alle Lebensmittel und Getränke. Bei zusammengesetzten Speisen ist es sinnvoll, die Zutaten – so weit wie möglich – einzeln einzutragen. Wenn es sich um Fertiggerichte handelt, hilft ein Blick in das Zutatenverzeichnis.

Tragen Sie die verzehrten Mengen in der dritten Spalte ein. Es ist ausreichend, wenn Sie die Mengen schätzen und in Form von haushaltsüblichen Maßen angeben, zum Beispiel ein Glas, eine Scheibe, ein Esslöffel, ein Teelöffel. Wer sich bereits mit den Portionsgrößen der Ernährungspyramide auskennt, kann hier auch das Handmaß verwenden (s. S. 10).

Am besten machen Sie diese Eintragungen bereits während der Mahlzeit oder direkt danach – so vergessen Sie nichts. Nehmen Sie das Heft mit, wenn Sie auswärts essen. Alternativ können Sie Ihre Mahlzeit auch fotografieren und zuhause in das Tagebuch eintragen.

Wochentag							Datum	freier Tag	Arbeitstag
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So		☐	☐

Mahlzeit	Lebensmittel & Getränke	Menge	Note*
Frühstück Uhrzeit:			
Zwischen- mahlzeit Uhrzeit:			
Mittagessen Uhrzeit:			
Zwischen- mahlzeit Uhrzeit:			

*Genusstunale (1 = sehr hoch 6 = sehr schlecht)

EINFACH
GESUND
ESSEN

Mahlzeit	Lebensmittel & Getränke	Menge	Note*
Abendessen Uhrzeit:			
Sonstiges			

Wie viele Smileys vergabe ich?

Selbsteinschätzung:

Positiv ist:

Ich möchte Folgendes (noch) verändern bzw. mit meinem Ernährungsberater/meiner Ernährungsberaterin besprechen:

12

13

Was gehört wohin?

Lebensmittelgruppe	Was gehört dazu? Beispiele	Was wird anders eingeordnet? Beispiele	Zuordnung zu:
Getränke 	Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßter Kräuter- und Früchtetee Saftschorle (stark verdünnt), Kaffee, schwarzer und grüner Tee, Light-Getränke in geringen Mengen	Fruchtsaft Limonade Eistee Energy-Drink Milch Kakaogetränk	      + 
Obst und Gemüse 	Rohes und gegartes Obst und Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte mit Hülse (Zuckererbse, grüne Bohnen)	Salat mit Essig-Öl-Dressing Obstkonserven (gesüßt)	 +  
Brot, Getreide und Beilagen  	Brot, Brötchen, Getreideflocken, Müsli (ungesüßt), Reis, Nudeln, Kartoffeln, Quinoa, Couscous	Cornflakes (gesüßt) Müsli (gesüßt) Müsliriegel Reibekuchen Kartoffelchips Pommes Frites Kroketten	    +    +   + 
Milch und Milchprodukte 	Milch, Joghurt, Kefir, Buttermilch, Quark, Käse, Sauerrahm, Sahne Auch pflanzliche Milchalternativen können hier eingeordnet werden.	Pudding	
Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch, Ei 	Erbsen, Kidneybohnen, Sojabohnen, Kichererbsen, Linsen, Tofu, Steak, Braten, Kotelett, Gulasch, Wurst, Schinken, Salami, Fisch, Rührei, Frühstücksei, Spiegelei	Wiener Schnitzel Fischstäbchen	 +   + 
Öle und Fette 	Pflanzliche Öle, Margarine, Butter, Bratfett, Mayonnaise, Schmalz		
Nüsse 	Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Erd- nüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbis- kerne, Leinsamen, Sesam, Nussmuse	gebrannte Mandeln Schokonüsse	 
Extras 	Süßigkeiten, Knabbereien, Marme- lade, Konfitüre, Kuchen/Torten, Limonaden, Cola, Fruchtnektare		

Wie viel ist eine Portion?

Ihre Hand ist ein Maß: 1 Portion = 1 Hand voll.

Bei kleinstückigen Lebensmitteln wie Beeren etc. sind es 2 Hände voll.

Lebensmittelgruppe	1 Portion entspricht
Getränke	1 Glas
Obst und Gemüse	1-2 Hände voll
Brot, Getreide und Beilagen	1-2 Scheiben Brot 2 Hände voll Getreideflocken, Kartoffeln, Nudeln, Reis (gekocht)
Milch und Milchprodukte	1 Glas Milch 1 Becher Joghurt 1 Scheibe Käse
Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch, Ei	Hülsenfrüchte: 2 Hände voll (gekocht) Fleisch/Fisch: 1 Handteller Wurst: 1-3 Scheiben Eier: 1 Stück
Öle und Fette	1 Esslöffel
Nüsse	1 kleine Hand voll
Extras	1 Hand voll bzw. 1 Glas voll



Fotos: © K. Arras

Abstreichen in der Pyramide

Kreuzen Sie einen Baustein ab, wenn Sie eine ganze Portion gegessen haben. Machen Sie nur einen Strich, wenn es eine halbe Portion war.

Essen Sie aus einer Lebensmittelgruppe mehr Portionen als Bausteine vorgegeben sind, malen Sie neben der jeweiligen Gruppe noch ein weiteres Kästchen und kreuzen es entsprechend ganz oder halb durch.

Schauen Sie sich Ihre Pyramide an, nachdem Sie alle Portionen eines Tages eingetragen haben. Bewerten Sie Ihre Pyramide.

- Was finden Sie positiv, was möchten Sie noch verändern?
- Wo kamen Sie mit den Empfehlungen nicht aus?

Kennzeichnen Sie die Ebenen, die Sie positiv bewerten mit Smileys.

Zusammengesetzte Lebensmittel

Ein Glas Wasser, eine Tomate oder eine Scheibe Brot in die Ernährungspyramide einordnen ist leicht. Aber wie ist es mit zusammengesetzten Gerichten wie einer Salami-Pizza oder Pommes mit Mayo?

1 Salami-Pizza besteht aus:

Teig: 1 Portion Getreide
 Tomatensoße: 1 Portion Gemüse
 Käse: 2 Portionen Milch + Milchprodukte
 Salami: 1 Portion Fleisch/Wurst



1 Portion Pommes mit Mayo besteht aus:

Kartoffeln : 1 Portion Getreide/Kartoffeln
 Frittierfett: 1 Portion Öle und Fette
 Mayonnaise: ½ Portion Öle und Fette

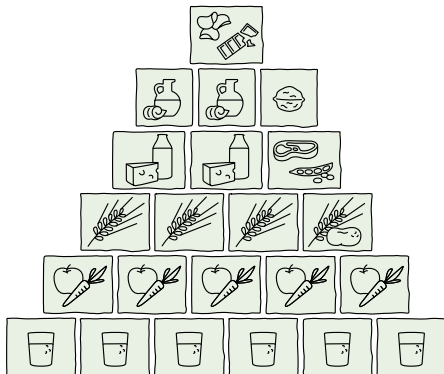


Wochentag							Datum	freier Tag	Arbeitstag
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So		☐	☐

Mahlzeit	Lebensmittel & Getränke	Menge	Note*
Frühstück Uhrzeit:			
Zwischen- mahlzeit Uhrzeit:			
Mittagessen Uhrzeit:			
Zwischen- mahlzeit Uhrzeit:			

*Genussnote (1 = sehr hoch 6 = sehr schlecht)

Mahlzeit	Lebensmittel & Getränke	Menge	Note*
Abendessen Uhrzeit:			
Sonstiges			



Wie viele Smileys ver gebe ich?



Selbsteinschätzung:

Positiv ist:

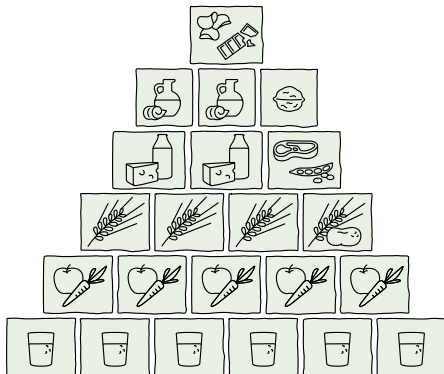
**Ich möchte Folgendes (noch) verändern bzw.
mit meinem Ernährungsberater/meiner Ernährungsberaterin besprechen:**

Wochentag							Datum	freier Tag	Arbeitstag
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So		☐	☐

Mahlzeit	Lebensmittel & Getränke	Menge	Note*
Frühstück Uhrzeit:			
Zwischen- mahlzeit Uhrzeit:			
Mittagessen Uhrzeit:			
Zwischen- mahlzeit Uhrzeit:			

*Genussnote (1 = sehr hoch 6 = sehr schlecht)

Mahlzeit	Lebensmittel & Getränke	Menge	Note*
Abendessen Uhrzeit:			
Sonstiges			



Wie viele Smileys ver gebe ich?



Selbsteinschätzung:

Positiv ist:

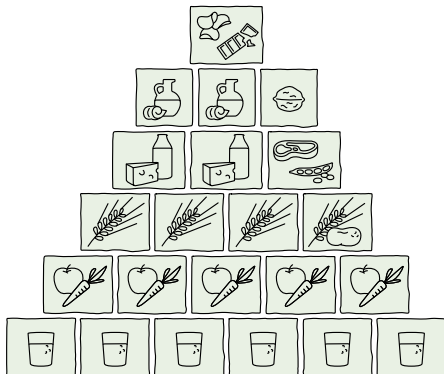
**Ich möchte Folgendes (noch) verändern bzw.
mit meinem Ernährungsberater/meiner Ernährungsberaterin besprechen:**

Wochentag							Datum	freier Tag	Arbeitstag
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So		☐	☐

Mahlzeit	Lebensmittel & Getränke	Menge	Note*
Frühstück Uhrzeit:			
Zwischen- mahlzeit Uhrzeit:			
Mittagessen Uhrzeit:			
Zwischen- mahlzeit Uhrzeit:			

*Genussnote (1 = sehr hoch 6 = sehr schlecht)

Mahlzeit	Lebensmittel & Getränke	Menge	Note*
Abendessen Uhrzeit:			
Sonstiges			



Wie viele Smileys ver gebe ich?



Selbsteinschätzung:

Positiv ist:

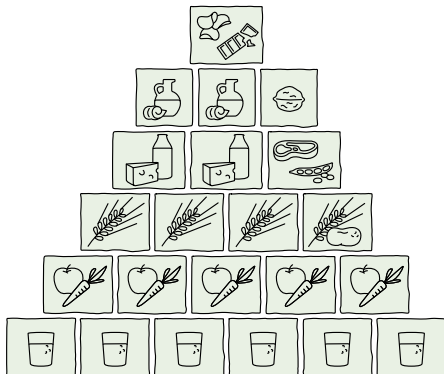
**Ich möchte Folgendes (noch) verändern bzw.
mit meinem Ernährungsberater/meiner Ernährungsberaterin besprechen:**

Wochentag							Datum	freier Tag	Arbeitstag
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So		☐	☐

Mahlzeit	Lebensmittel & Getränke	Menge	Note*
Frühstück Uhrzeit:			
Zwischen- mahlzeit Uhrzeit:			
Mittagessen Uhrzeit:			
Zwischen- mahlzeit Uhrzeit:			

*Genussnote (1 = sehr hoch 6 = sehr schlecht)

Mahlzeit	Lebensmittel & Getränke	Menge	Note*
Abendessen Uhrzeit:			
Sonstiges			



Wie viele Smileys ver gebe ich?



Selbsteinschätzung:

Positiv ist:

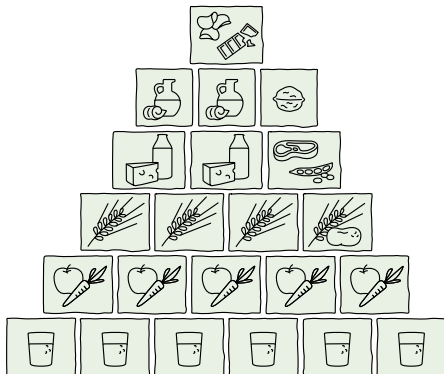
**Ich möchte Folgendes (noch) verändern bzw.
mit meinem Ernährungsberater/meiner Ernährungsberaterin besprechen:**

Wochentag							Datum	freier Tag	Arbeitstag
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So		☐	☐

Mahlzeit	Lebensmittel & Getränke	Menge	Note*
Frühstück Uhrzeit:			
Zwischen- mahlzeit Uhrzeit:			
Mittagessen Uhrzeit:			
Zwischen- mahlzeit Uhrzeit:			

*Genussnote (1 = sehr hoch 6 = sehr schlecht)

Mahlzeit	Lebensmittel & Getränke	Menge	Note*
Abendessen Uhrzeit:			
Sonstiges			



Wie viele Smileys ver gebe ich?



Selbsteinschätzung:

Positiv ist:

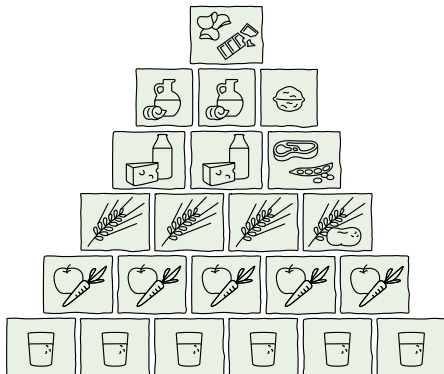
**Ich möchte Folgendes (noch) verändern bzw.
mit meinem Ernährungsberater/meiner Ernährungsberaterin besprechen:**

Wochentag							Datum	freier Tag	Arbeitstag
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So		☐	☐

Mahlzeit	Lebensmittel & Getränke	Menge	Note*
Frühstück Uhrzeit:			
Zwischen- mahlzeit Uhrzeit:			
Mittagessen Uhrzeit:			
Zwischen- mahlzeit Uhrzeit:			

*Genussnote (1 = sehr hoch 6 = sehr schlecht)

Mahlzeit	Lebensmittel & Getränke	Menge	Note*
Abendessen Uhrzeit:			
Sonstiges			



Wie viele Smileys ver gebe ich?



Selbsteinschätzung:

Positiv ist:

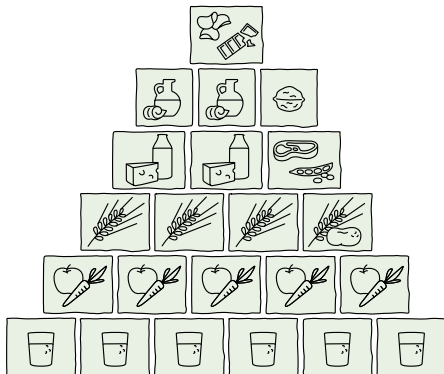
**Ich möchte Folgendes (noch) verändern bzw.
mit meinem Ernährungsberater/meiner Ernährungsberaterin besprechen:**

Wochentag							Datum	freier Tag	Arbeitstag
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So		☐	☐

Mahlzeit	Lebensmittel & Getränke	Menge	Note*
Frühstück Uhrzeit:			
Zwischen- mahlzeit Uhrzeit:			
Mittagessen Uhrzeit:			
Zwischen- mahlzeit Uhrzeit:			

*Genussnote (1 = sehr hoch 6 = sehr schlecht)

Mahlzeit	Lebensmittel & Getränke	Menge	Note*
Abendessen Uhrzeit:			
Sonstiges			



Wie viele Smileys ver gebe ich?



Selbsteinschätzung:

Positiv ist:

**Ich möchte Folgendes (noch) verändern bzw.
mit meinem Ernährungsberater/meiner Ernährungsberaterin besprechen:**

Wochenprotokoll

Fügen Sie pro Portion einen Strich und pro halber Portion einen Querstrich in das jeweilige Kästchen ein!

Lebensmittelgruppe	Eine Portion	Montag	Dienstag	Mittwoch
Getränke	1 Glas/Tasse			
Obst und Gemüse	1–2 Hände voll			
(Vollkorn)-brot	1–2 Scheiben			
Getreideflocken/Müsli	2 Hände voll			
Nudeln/Reis/Kartoffeln (gekocht)	2 Hände voll			
Milch	1 Glas			
Joghurt	1 Becher			
Käse	1 Scheibe			
Hülsenfrüchte (gekocht)	2 Hände voll			
Fleisch	1 Handteller			
Wurst, Schinken	1–3 Scheiben			
Fisch	1 Handteller			
Eier	1 Stück			
Streichfett, Pflanzenöl	1 EL			
Pflanzenöl	1 EL			
Nüsse	1 kleine Hand voll			
Extras	1 Hand voll 1 Glas			

Positiv ist:

Ich möchte Folgendes (noch)

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Summe	Ziel
					mind. 42
					mind. 35
					28
					14
					gesamt 7, davon 1 Hülsen- früchte (mind.)
					1-2 Fleisch
					1-2 Fisch
					2 Wurst
					1 Ei
					7
					7
					7
					max. 7

verändern bzw. mit meinem Ernährungsberater/meiner Ernährungsberaterin besprechen:

Check: Meine Bewegungswoche

Wie viel bewegen Sie sich? Machen Sie den Check. Da auch Alltags- und Freizeitaktivitäten als „Plus“ auf dem Bewegungskonto zählen, ist es hilfreich, sich bewusst zu machen, wie viel Bewegung im normalen Tagesablauf steckt und wie intensiv diese ist. Tragen Sie in der folgenden Tabelle Ihre Bewegungsaktivitäten ein.



KW oder Datum von/bis	Ausdauer etwas anstrengend, mittlere Intensität z. B. schnelles Gehen, Radfahren, Schwimmen	
	Art der Bewegung	Dauer
Wochentag		
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		
Summe		

Selbsteinschätzung:

Positiv ist:

Ziel ist:

- **mindestens 150 Minuten** etwas anstrengende Aktivitäten wie schnelles Gehen oder Radfahren
oder **75 Minuten** anstrengende Aktivitäten wie Laufen oder schnelles Radfahren
oder eine gleichwertige **Kombination** aus beiden.
- Mindestens **zweimal pro Woche** muskelkräftigende Bewegungen wie Gymnastik oder Krafttraining.

Was zählt: Jede einzelne Aktivität, die **mindestens 10 Minuten** dauert.

Ausdauer anstrengend, hohe Intensität z.B. Laufen, schnelles Radfahren, schnelles Schwimmen		Muskelkräftigung z.B. funktionsgymnastische Übungen, Bewegen von Lasten	
Art der Bewegung	Dauer	Art der Bewegung	Dauer

Ich möchte Folgendes (noch) verändern:

Folgendes möchte ich mit meinem Fitnesstrainer/meiner Fitnesstrainerin besprechen:



Essen und Trinken – bewusst und achtsam

Die sechs Postkarten erinnern, motivieren, inspirieren. Sie sind perfekt geeignet, um an Ihrem Kühlschrank zu hängen oder sie im Freundeskreis, in der Familie oder an Kollegen und Kolleginnen zu verschenken.

Artikel-Nr. 0251



Einfach besser essen

Einfach, lecker und ausgewogen – diese Broschüre zeigt Ihnen, wie es geht. Themen sind die wesentlichen Informationen zu den einzelnen Lebensmittelgruppen, Portionsgrößen, Genuss und Bewegung.

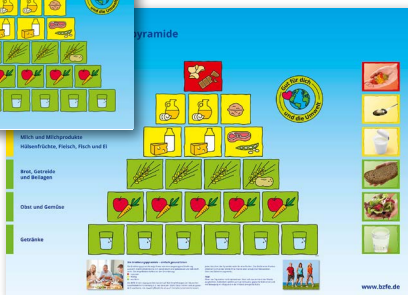
Artikel-Nr. 1626



Die Ernährungspyramide – Poster

Einfach, klar und anschaulich zeigt das Portionenmodell, wie viel und wovon es jeden Tag sein soll. Jede/r kann damit arbeiten und das eigene Essverhalten überprüfen und verbessern – ohne Kalorien zählen. Die Lebensmittel werden in acht verschiedene Gruppen eingeteilt, jede Gruppe hat ihr eigenes Symbol. Das Handmaß hilft, die richtige Portionsgröße zu ermitteln.

Artikel-Nr. 3914



Impressum

1625/2024

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsidentin: Dr. Margareta Büning-Fesel
Deichmanns Aue 29
53179 Bonn
Telefon: 0228 / 68 45 - 0
www.ble.de, www.bzfe.de

Redaktion:

Dipl. Oecotroph. Susanne Illini, BLE
B. Sc. Ernährungs- und Lebensmittel-
wissenschaften Vera Larisch, BLE

Grafik:

Arnout van Son, 53347 Alfter

Bilder:

siehe Bildrand

Titelbild:

juiceteam2013/stock.adobe.com (Frau)
auremar/stock.adobe.com (Mann)

Druck:

Kern GmbH, In der Kolling 120
66450 Bexbach

Dieses Produkt wurde in einem
Druckprozess mit Farben aus nach
wachsenden Rohstoffen bei einer EMAS -
zertifizierten Druckerei hergestellt.
Das Papier besteht zu 100 %
aus Recyclingpapier.

4. Auflage 2024

Nachdruck und Vervielfältigung – auch aus-
zugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen,
Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Zustim-
mung der BLE gestattet.

© BLE 2024

Umweltfreundlich

produziert:

Foto: © Matthias Gschwendner/stock-adobe.com



einfach einkaufen

ble-medienservice.de



Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) ist das Kompetenz- und Kommunikationszentrum für Ernährungsfragen in Deutschland. Wir informieren kompetent rund ums Essen und Trinken. Neutral, wissenschaftlich fundiert und vor allem ganz nah am Alltag. Unser Anspruch ist es, die Flut an Informationen zusammenzuführen, einzuordnen und zielgruppengerecht aufzubereiten.

www.bzfe.de