



«5 am Tag»
Tut einfach gut!



www.5amtag.ch

Was bedeutet «5 am Tag»?

- Geniessen Sie täglich 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte.
- Frisch, tiefgefroren, roh oder gekocht: Alles zählt. Hauptsache bunt.
- Gemüse und Früchte stecken voller Vitamine und tun Ihrem Körper gut.

Essen Sie täglich
5 Portionen
Gemüse und Früchte.

1 Portion entspricht **120 g**
oder etwa 1 Handvoll.



Die genussvolle Welt von «5 am Tag»



Rezepte

Lassen Sie sich von
leckeren «5 am Tag»-
Rezepten inspirieren.



Gemüse und Früchte

Lernen Sie Wissenswertes
über Gemüse- und
Früchtesorten kennen.



Tipps und Tricks

Erfahren Sie, wie Sie
«5 am Tag» in Ihren
Alltag einbauen können.



«5 am Tag»-Mini-Bus

Mieten Sie den
«5 am Tag»-Mini-Bus für
besondere Teamanlässe.

www.5amtag.ch

«5 am Tag» ist eine Kampagne der Krebsliga Schweiz
zur Förderung des Gemüse- und Fruchtekonsums.



Jetzt
«5 am Tag»
entdecken!

