



30 TAGE

keine Lebensmittelreste in den Müll



Challenge

Ich **kaufe bewusst ein**, achte auf die **richtige Lagerung** und **verwerde** alle meine Lebensmittelreste. Dabei probiere ich viele **neue Rezepte** aus.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Platziere die Karte zur Erinnerung zum Beispiel am Spiegel, Kühlschrank oder an der Wohnungstür. Starte die Challenge, feiere deine Erfolge und teile sie mit Freundinnen, Freunden und Familie.

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

www.mehrwertrevier.nrw

Gefördert durch:



Bundministerium
für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit
und Verbraucherschutz

Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



30 TAGE

vegetarisch
oder



vegan
essen

Challenge

Ich ernähre mich **30 TAGE** lang **vegetarisch oder vegan** und probiere viele neue Rezepte aus.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Plaziere die Karte zur Erinnerung zum Beispiel am Spiegel, Kühlschrank oder an der Wohnungstür. Starte die Challenge, feiere deine Erfolge und teile sie mit Freundinnen, Freunden und Familie.

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

www.mehrwertrevier.nrw

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit
und Verbraucherschutz

Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages