

Food on Europe's Tables



Natürlich
besser leben.

Handwritten text in German, partially obscured by other elements.



Handwritten text: "JESSE" and "MISSE" on a white background.



What's trending?

PROTEIN

SPRINKLES

SPRINKLES CHANGING THE GAME

CLUB YOGA

PROTEIN ICE CREAM



Different food trends and Diets



Ät fett och gå ned i vikt!

Ät mer fettt än du tror! Det är ett nytt guldregn i kosten. Ät mer fett och gå ned i vikt. Det är vad forskarna säger. Det är vad forskarna säger. Det är vad forskarna säger.

Det är inte bara fett som är nyttigt. Det är också de fettsyrorna som finns i maten. De fettsyrorna som finns i maten. De fettsyrorna som finns i maten. De fettsyrorna som finns i maten.



Mariashburgare

1. Baka brödet i 10 minuter i 180°C. Bred ut smör på brödet. Lägg på smör, kaviar och smör. Bred ut smör på brödet. Lägg på smör, kaviar och smör. Bred ut smör på brödet. Lägg på smör, kaviar och smör.

2. Bred ut smör på brödet. Lägg på smör, kaviar och smör. Bred ut smör på brödet. Lägg på smör, kaviar och smör. Bred ut smör på brödet. Lägg på smör, kaviar och smör.

3. Bred ut smör på brödet. Lägg på smör, kaviar och smör. Bred ut smör på brödet. Lägg på smör, kaviar och smör. Bred ut smör på brödet. Lägg på smör, kaviar och smör.



Cooke kibe för helle Tager
 Kibe är en traditionell libanesisk maträtt som består av smulor av korn och bönor som smulas ihop med kryddor och smulas ihop med kryddor.

Ät mer fett än du tror!
 Det är inte bara fett som är nyttigt. Det är också de fettsyrorna som finns i maten. De fettsyrorna som finns i maten. De fettsyrorna som finns i maten.



Grönt, vit och röd



Herrenscharbe
 in Thai-Style



TRADITIONAL IRISH MEAT PLATTER

Mätningstabell

Varuslag	100 g
Smör	900 kJ
Smör	36 g fett
Smör	1,0 g protein
Smör	0,1 g kolhydrat
Smör	0,0 g fiber
Smör	0,0 g socker
Smör	0,0 g salt
Smör	0,0 g kalcium
Smör	0,0 g järn
Smör	0,0 g zink
Smör	0,0 g magnesium
Smör	0,0 g fosfor
Smör	0,0 g natrium
Smör	0,0 g kalium
Smör	0,0 g kalcium
Smör	0,0 g järn
Smör	0,0 g zink
Smör	0,0 g magnesium
Smör	0,0 g fosfor
Smör	0,0 g natrium
Smör	0,0 g kalium

ALTERNATIV

Varuslag	100 g	100 g
Smör	900 kJ	900 kJ
Smör	36 g fett	36 g fett
Smör	1,0 g protein	1,0 g protein
Smör	0,1 g kolhydrat	0,1 g kolhydrat
Smör	0,0 g fiber	0,0 g fiber
Smör	0,0 g socker	0,0 g socker
Smör	0,0 g salt	0,0 g salt
Smör	0,0 g kalcium	0,0 g kalcium
Smör	0,0 g järn	0,0 g järn
Smör	0,0 g zink	0,0 g zink
Smör	0,0 g magnesium	0,0 g magnesium
Smör	0,0 g fosfor	0,0 g fosfor
Smör	0,0 g natrium	0,0 g natrium
Smör	0,0 g kalium	0,0 g kalium

5 skottirna proteinkällor

1. Skinka
 2. Kylling
 3. Korv
 4. Svin
 5. Lamm

Zu Hause zubereiteter Genuss für unterwegs.

Öst

Öst är en klassisk smörgåsarbete som består av smör, kaviar och smör. Öst är en klassisk smörgåsarbete som består av smör, kaviar och smör.

Lax

Lax är en klassisk smörgåsarbete som består av smör, kaviar och smör. Lax är en klassisk smörgåsarbete som består av smör, kaviar och smör.

Kål

Kål är en klassisk smörgåsarbete som består av smör, kaviar och smör. Kål är en klassisk smörgåsarbete som består av smör, kaviar och smör.

Durkomalet

Durkomalet är en klassisk smörgåsarbete som består av smör, kaviar och smör. Durkomalet är en klassisk smörgåsarbete som består av smör, kaviar och smör.



Middag anno 2011

Middag anno 2011. Middag anno 2011. Middag anno 2011. Middag anno 2011.

You Need to eat healthy food!



healthy food



Manger sain et bien



Näringsinnehåll

	100 g	100 g	100 g
Styrka	1000 kJ	1000 kJ	1000 kJ
Protein	11,5 g	11,5 g	11,5 g
Kolhydrater	60,8 g	60,8 g	60,8 g
Fett	11,3 g	11,3 g	11,3 g
Salt	0,2 g	0,2 g	0,2 g
Fibrer	11,5 g	11,5 g	11,5 g
Calcium	11,5 mg	11,5 mg	11,5 mg
Järn	0,2 mg	0,2 mg	0,2 mg

Biff Stegarell med potatis

100 g biff, 100 g potatis, 100 g potatis, 100 g potatis

Huvudingredienser

PERKORÖRE
Den röda färgen beror på den vita substansen i den röda skivan. Alla korvsorter är tillagade med C-vitamin som hjälper till att stärka immunförsvaret och förebygga sjukdomar.

ROD CHILLIPIPPE
Chillipeppar är en av de mest smärtsamma kryddorna i världen. Den innehåller en ämne som kallas capsaicin som ger den sin röda färg och smärtsamma effekt.

TIKKA
Tikka är en typ av curry som innehåller många olika kryddor som chili, koriander, kardamom och senap. Den är mycket smärtsam och används ofta som kryddning i indisk mat.

Different Diets and Food Trends

Inne

The American Dietetic Association (ADA) defines a vegetarian diet as one that excludes meat, poultry, fish, and seafood. It includes dairy products and eggs. There are several types of vegetarian diets, including lacto-ovo vegetarian, lacto vegetarian, and ovo vegetarian. The ADA notes that vegetarian diets are associated with lower risks of heart disease, obesity, and certain types of cancer. They also tend to be higher in fiber, fruits, and vegetables.

Vegetarian Diet: Excludes meat, poultry, fish, and seafood. Includes dairy products and eggs.

Lacto-ovo Vegetarian: Excludes meat, poultry, fish, and seafood. Includes dairy products and eggs.

Lacto Vegetarian: Excludes meat, poultry, fish, and seafood. Includes dairy products but excludes eggs.

Ovo Vegetarian: Excludes meat, poultry, fish, and seafood. Includes eggs but excludes dairy products.



Research shows that vegetarians have a lower risk of heart disease, obesity, and certain types of cancer. They also tend to be higher in fiber, fruits, and vegetables.

INHERENT FLAVORING

This is a great recipe for dinner parties - the addition of pungent herbs is a nod to fresh, pure and simple of herbs & vegetables, but the design will have it the high on fresh herbs.

WASHER 1
For the most fragrance of herbs, wash them in a bowl of water. Drain well and pat dry with a clean towel. This will help to remove any dirt or pesticides that may be on the leaves.

WASHER 2
For the most fragrance of herbs, wash them in a bowl of water. Drain well and pat dry with a clean towel. This will help to remove any dirt or pesticides that may be on the leaves.



Kürbis-Suppe mit Chardonnais
Das Rezept ist ein Klassiker der Herbstküche. Die Suppe ist cremig und wird mit Chardonnais garniert.

LE PISTACHE
Le pistache est un fruit sec qui est très apprécié pour sa saveur douce et son goût unique. Il est souvent utilisé dans les pâtisseries et les desserts.

Le pistache est un fruit sec qui est très apprécié pour sa saveur douce et son goût unique. Il est souvent utilisé dans les pâtisseries et les desserts.



Le pistache
Le pistache est un fruit sec qui est très apprécié pour sa saveur douce et son goût unique. Il est souvent utilisé dans les pâtisseries et les desserts.

Food-Trend: Erbsenprotein



Vegetarian Diet

Definition: A diet that excludes meat, poultry, fish, and seafood. It includes dairy products and eggs.

Benefits: Lower risk of heart disease, obesity, and certain types of cancer. Higher in fiber, fruits, and vegetables.

Challenges: Limited protein sources, potential nutrient deficiencies.

Vegan Diet

Definition: A diet that excludes all animal products, including meat, poultry, fish, dairy, and eggs.

Benefits: Lower risk of heart disease, obesity, and certain types of cancer. Higher in fiber, fruits, and vegetables.

Challenges: Limited protein sources, potential nutrient deficiencies.

LEIN OILS DE POLICE PRIVATE

This is a great recipe for dinner parties - the addition of pungent herbs is a nod to fresh, pure and simple of herbs & vegetables, but the design will have it the high on fresh herbs.

