



**Wie kann ich mich
ausgewogen ernähren?**

**Was bedeutet „5 am Tag“ und
wie kann ich es umsetzen?**

**Wo finde ich lactosefreie
Produkte?**

Was ist ein „Direktsaft“?

Diese und andere Fragen
beantworten wir Ihnen gerne:

im Internet:
www.multi-markt.com

per email:
ernaehrungsservice@multi-markt.com

**...oder direkt im Markt zu den
aktuell angegebenen Terminen!**

Die Ernährungspyramide



multi
SB-Warenhäuser

...wo alles immer günstig ist!

multi Süd
Südümgehung/Osseweg · 26789 Leer
Telefon: 04 91 / 96 06 - 0
Telefax: 04 91 / 96 06 - 190

multi Nord
Ringstraße 17 - 23 · 26789 Leer
Telefon: 04 91 / 96 06 - 221
Telefax: 04 91 / 96 06 - 291

multi Emden
Thüringer Straße 9 · 26732 Emden
Telefon: 0 49 21 / 9 18 30
Telefax: 0 49 21 / 9 18 34 19

www.grafik-team.de



**Bewusst
essen &
genießen**

mit dem
multi
Ernährungsservice

**Fit mit
multi**
SB-Warenhäuser



„Wie ernähre ich mich richtig?“

Sie möchten sich ausgewogen ernähren und genießen, sind auf der Suche nach Zubereitungstipps, haben Fragen zur Warenkunde oder zu Gesundheitsthemen rund ums Essen & Trinken?

Kein Problem!

Der **multi**-Ernährungsservice informiert Sie umfassend und sachkundig.

Wir geben Ihnen wertvolle Tipps zu allen Themen rund um den bewussten Genuss auf Grundlage der modernen Ernährungswissenschaft.



Birte Haupt
Dipl. Oecotrophologin

Liebe Kundinnen und Kunden von **multi**!

Mein Name ist Birte Haupt und ich freue mich darauf, Ihnen ab sofort mit Informationen und Tipps zu gesunder Ernährung sowie aktuellen Rezepten zur Verfügung zu stehen.

Ich werde regelmäßig in den **multi**-SB-Warenhäusern in Emden und Leer mit Probieraktionen und aktuellen Tipps für Sie da sein. Außerdem freue ich mich darauf, Sie zu interessanten Veranstaltungen und Themenabenden begrüßen zu dürfen.

Die Termine werden wir Ihnen in der **multi**-Beilage und in Ihrem **multi**-SB-Warenhaus bekanntgeben.

Herzliche Grüße

Ihre 



Regelmäßige Informationen & Probieraktionen im Markt

Regelmäßige Informationen zum Thema Ernährung und Genießen in der **multi**-Beilage

Kundenveranstaltungen und Themenabende

Marktrallies mit Kindern

Ernährungsinfos für Kindergärten, Schulklassen und Sportvereine

Rezepttipps

Beantwortung Ihrer Fragen zu Ernährung und Zubereitung

