



**Studierendenwerk  
Ulm** fair\_supportive\_competent

In Zusammenarbeit  
mit dem Hochschulsport



**PAN** Physicians  
Association  
for Nutrition

# AKTIONS-ESSEN IN DER PAN-WEEK

- Schöpfe den Einfluss des präventiven Potentials von Ernährung aus und verhindere Krankheiten, bevor sie entstehen!
- Nutze aktiv den Einfluss der Ernährung auf Körper und Psyche!
- Wissenschaftlich belegt!

**Montag, 22.1.2024**

**Motto: Diabetes mellitus vorbeugen**

Hirsepfanne mit Kirschtomaten und Spinat, garniert mit Belugalinsen und Joghurt-Dip (vegan)

**Dienstag, 23.1.2024**

**Motto: Brain health**

Mexikanischer Burrito mit Bohnen, Avocado und Gemüsesalsa (vegan)

**Mittwoch, 24.1.2024**

**Motto: Darmgesundheit und Immunsystem**

Äthiopischer Kartoffeltopf mit Kichererbsensalat (vegan)



PAN - Die globale Bewegung  
für gesunde und nachhaltige  
Ernährung

PAN University Group Ulm  
[university-ulm@pan-int.org](mailto:university-ulm@pan-int.org)