

















Beerenfitness für Körper und Geist

LÖSUNG

Wer seinem Körper etwas Gutes tun will, kann sich abwechslungsreiche Menüs mit vielen farbigen Beeren, Früchten und Gemüse zusammenstellen: Gesunde Vitamine und Pflanzenstoffe unterstützen das Immunsystem, die schönen Farben sind gut für das Gemüt. Aber nicht nur zur körperlichen Gesundheit tragen Obst und Gemüse bei. Mit den unten stehenden Obst-Gemüse-Sudokus trainierst du deine Hirnwindungen und bleibst fit im Geist. Viel Spass!

Das Beeren-Sudoku 4 x 4

Zum Warmwerden etwas Einfaches: Jede Beere darf in das Sudokugitter nur so eingezeichnet werden, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem dick umrandeten Block nur einmal die Erdbeere, die Brombeere, die Himbeere und die Johannisbeere vorkommt.

Das Obst-Gemüse-Sudoku 9 x 9

Jetzt wird es schwieriger! Im Obst-Gemüse-Sudoku kommen 9 verschiedene Früchte und Gemüse vor. In jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem dick umrandeten Quadrat kommen Apfel, Birne, Kirsche, Aprikose, Rüebli, Tomate, Gurke, Kürbis und Zwiebel immer nur einmal vor. Fülle die leeren Felder.

