

## **Guter Tip 4**

Eher Kipferl: Die Barmer-Versicherung empfiehlt, in den Festtagen eher Vanillekipferl als Lebkuchen und Kokosmakronen zu essen, weil die nicht so dick machen würden. Und Anisekexen, Pfeffernüsse und Baiser-Plätzchen hätten weniger Kalorien als Spritzgebäck. Übrigens: Ein Schoko-Nikolaus mit 150 Gramm hat genauso viel Kalorien wie 40 Mandarinen«. (ots/jW)  
<https://www.jungewelt.de/artikel/136821.guter-tip-4.html>