

ERNÄHRUNGSPYRAMIDE


Möglichst **kein** rotes Fleisch
Butter: **sehr sparsam verwenden**

Weißer Reis, Weißbrot,
Süßigkeiten, weiße Teigwaren;
Salz sparsam verwenden

Fisch, Geflügel und Eier:
0 (bis 2) Portionen

 Multivitamin Präparate:
meistens nicht erforderlich

Milchprodukte oder Milch-
Alternativen: 1 bis 2 Portionen

 Wasser:
6 bis 8 Glas

Nüsse oder Nussmus:
1 bis 2 Portionen

Vollkornprodukte und
Hülsenfrüchte:
4 bis 8 Portionen

Gemüse: 3 bis
6 Portionen

Pflanzliche Öle,
Oliven, Avocado:
3 bis 4 Portionen

Obst: 2 bis
4 Portionen

Tägliche regelmäßige körperliche Bewegung und Idealgewicht anstreben