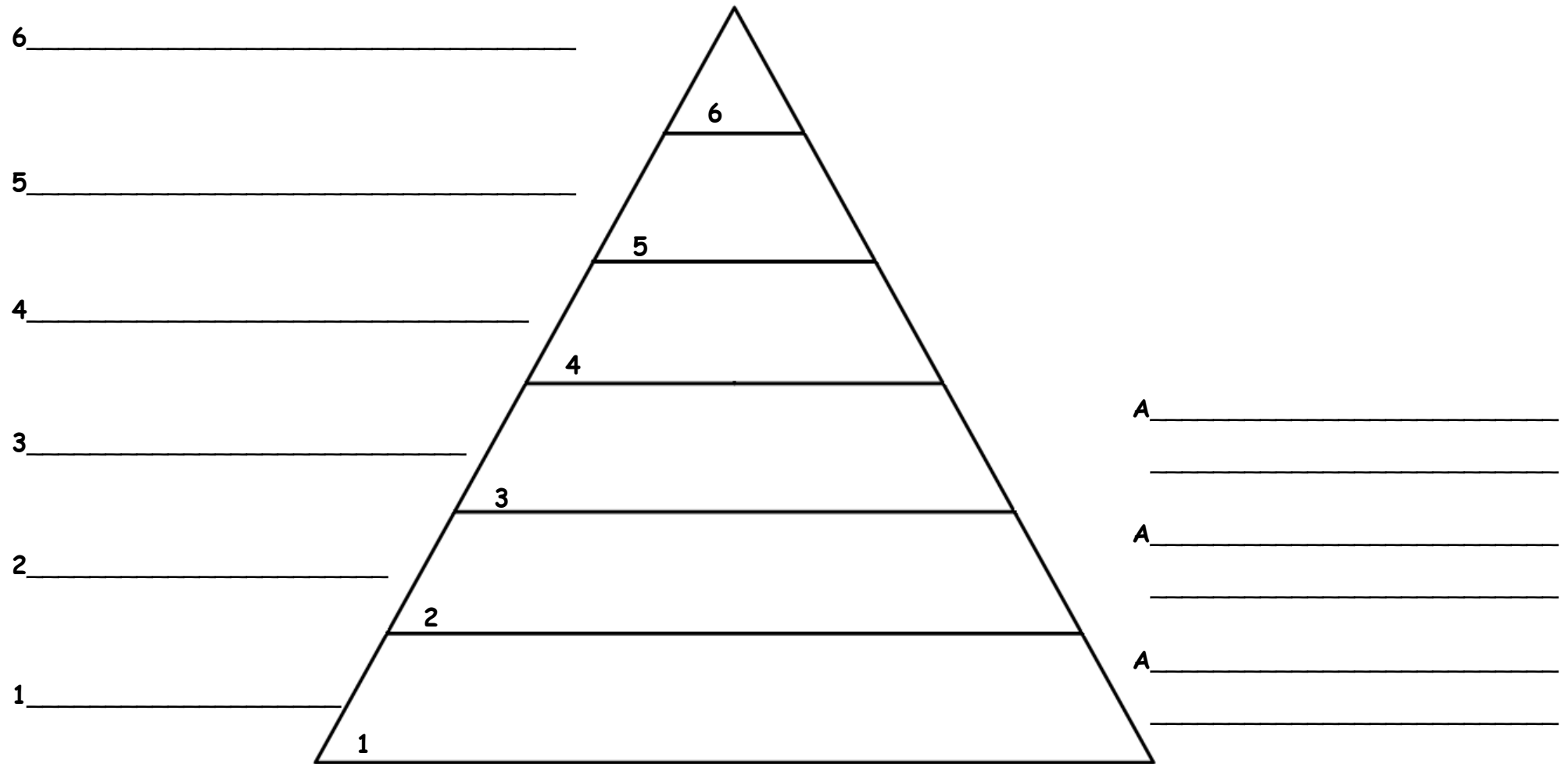


Die Lebensmittelpyramide



Die Lebensmittelpyramide

Lösung

6 Süßes, Salziges & Alkoholisches
In kleinen Mengen

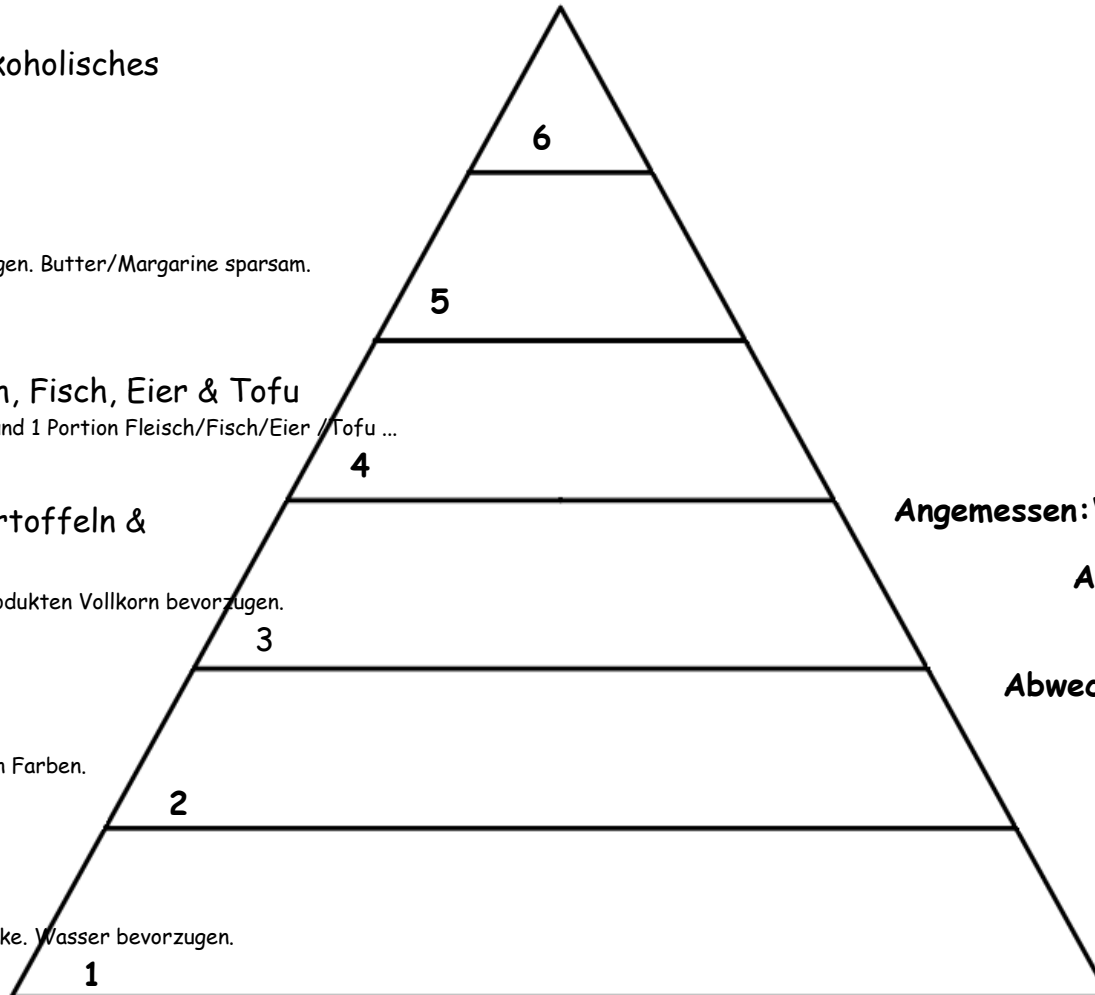
5 Öle, Fette & Nüsse
Öl und Nüsse täglich in kleinen Mengen. Butter/Margarine sparsam.

4 Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu
Täglich 3 Portionen Milchprodukte und 1 Portion Fleisch/Fisch/Eier /Tofu ...

3 Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte
Täglich 3 Portionen. Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen.

2 Gemüse & Früchte
Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben.

1 Getränke
Täglich 1-2 Liter ungesüßte Getränke. Wasser bevorzugen.



Angemessen: Von unten viel von oben wenig essen

Ausgewogen: Aus allen Stufen essen

Abwechslungsreich: Innerhalb der Stufe
abwechslungsreich essen