

Gesund bleibt, wer *GESUND* isst!

← Süßes, fette Snacks, Knabbereien

← Fette und Öle

← Milch und Milchprodukte
← Fleisch, Fisch, Wurst, Ei

← Brot, Getreide
← Reis, Nudeln, Kartoffeln

← Gemüse, Obst, Salat

← alkoholfreie
Getränke

+ Bewegung + Entspannung

Die Pyramide zeigt Ihnen, was und in welcher Menge Sie täglich essen und trinken sollten.
Entwickelt nach der Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE).