

DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Salziges, Süßes,
fettige Snacks



Öle, Fette,
Nüsse



Milch, Milchprodukte,
Hülsenfrüchte, Fleisch,
Fisch, Ei



Brot, Getreide,
Kartoffeln, Nudeln,
Reis



Gemüse,
Salat, Obst



Getränke



+ BEWEGUNG + ENTSPANNUNG

Die Pyramide zeigt Ihnen, was und in welchen Mengen Sie täglich essen und trinken sollten – entwickelt auf Basis der Ernährungspyramide der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) 2024.