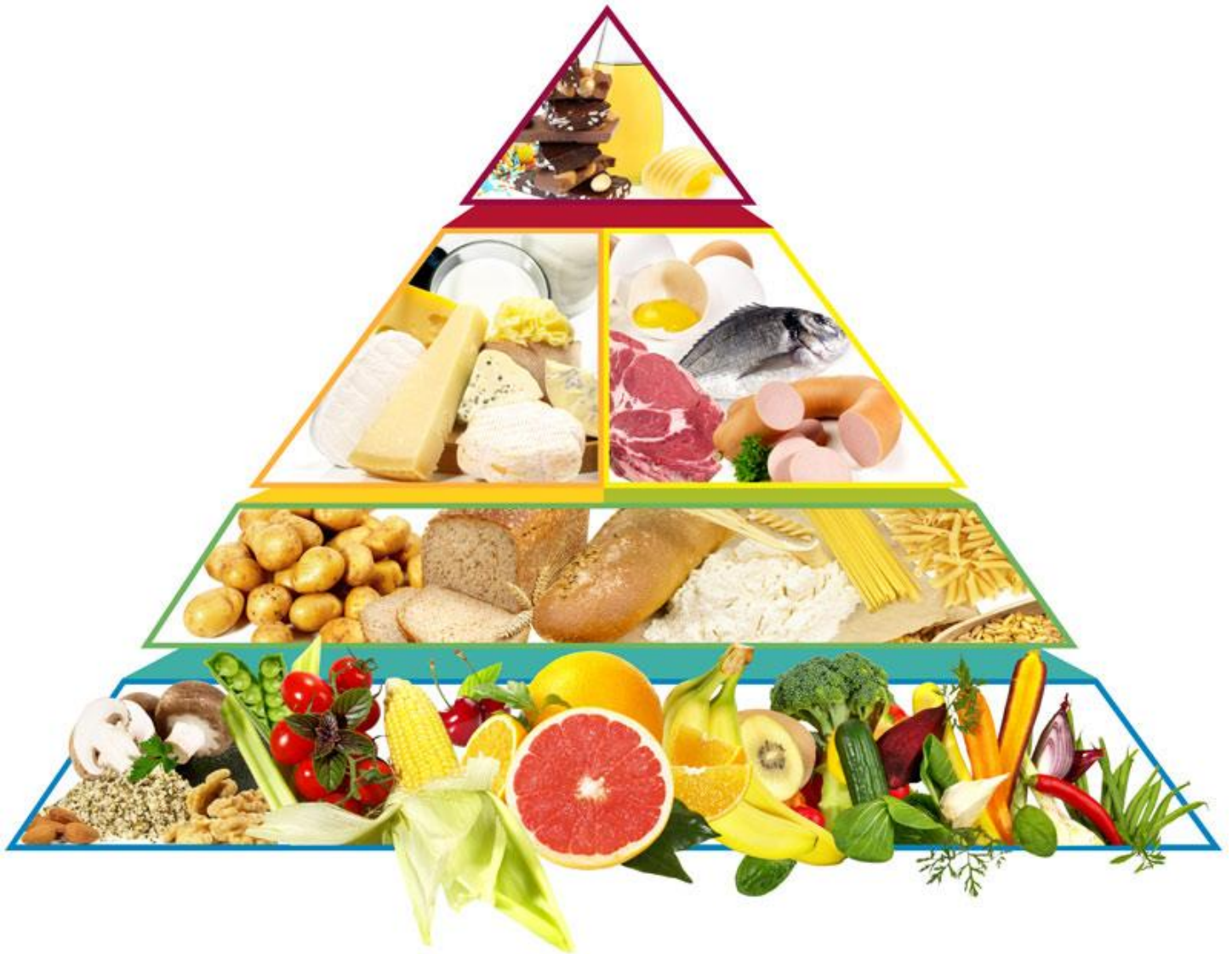


Lebensmittelpyramide PDF



Basis:

Gemüse und Früchte, die reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen sind. Hinzu kommt eine Portion Nüsse und Samen pro Tag. Dies entspricht 25 g oder einer kleinen Handvoll.

Zweite Ebene:

Kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln. Vorzugsweise Vollkornprodukte.

Dritte Ebene:

Eiweißreiche Lebensmittel wie Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier und pflanzliche Alternativen wie Hülsenfrüchte, Tofu u. a. Diese Ebene variiert entsprechend den verschiedenen Ernährungsformen, wie vegetarisch, vegan, mediterran usw.

Spitze:

Fette, Öle und zuckerreiche Lebensmittel, die nur in Maßen verzehrt werden sollten.

Hauptziel der Ernährungspyramide ist es, eine ausgewogene Nährstoffzufuhr durch möglichst natürliche Lebensmittel zu gewährleisten und gleichzeitig das Risiko ernährungsbedingter Krankheiten zu minimieren.