

FLEXITARISCHE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Gesund & nachhaltig durch den Tag

Genussmittel

- max. 1 Süßigkeit (z. B. 1 Stück Kuchen/Handvoll Gummibärchen) oder 1 x Glas Wein/Bier/Softdrink

Fetteiche Lebensmittel

- 3 EL Pflanzenöl
- 1 Handvoll Nüsse

Proteinreiche Lebensmittel

- 1 Glas Milch oder 1 Becher Joghurt
- 1 Handvoll Hülsenfrüchte
- 1 Scheibe Käse oder 1 Ei oder 1 handtellergroßes Stück Fleisch/Fisch (Fleisch/Fisch max. 2 x pro Woche)

Kohlenhydratreiche Lebensmittel

- 3 x Vollkorn (z. B. 1 Scheibe Brot / 2 Handvoll Nudeln / 1 Handvoll Naturreis)
- 1 x andere Beilage (z. B. 2 Handvoll Kartoffeln)

Gemüse und Obst

- mind. 3 x Gemüse (je 2 Handvoll)
- 2 x Obst (je 1 Handvoll)

Getränke

- mindestens 6 Gläser Wasser (je 0,25 l)

Zusätzlich:

- 2000 IU Vitamin D (außer bei ausreichender Mittagssonne im Sommer)

