

DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



Eine ausgewogene Ernährung ist entscheidend, um bei optimaler Gesundheit zu bleiben. Die Ernährungspyramide ist ein visueller Leitfaden, der Ihnen hilft zu verstehen, wie Sie ausgewogene Mahlzeiten aufbauen können, um Ihr Wohlbefinden zu fördern.

Die Ernährung sollte abwechslungsreich sein und gut über den Tag verteilt werden, um die Nährstoffe zu liefern, die der Körper braucht, um richtig zu funktionieren.

Die Kalorienzufuhr muss in einem angemessenen Verhältnis zu unserem Energieverbrauch stehen!

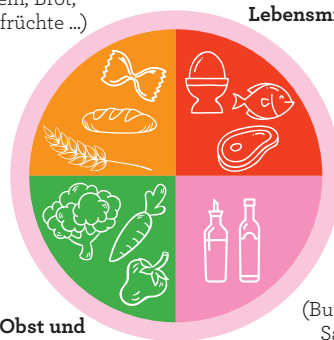
Wie sieht das auf dem Teller aus?

Stärkehaltige Lebensmittel

(Nudeln, Reis, Grieß, Kartoffeln, Brot, Hülsenfrüchte ...)

Eiweißhaltige Lebensmittel

(Fleisch, Fisch, Eier)



Obst und Gemüse
(je mehr, desto besser!)

Fette
(Butter, Öl, Sahne ...)

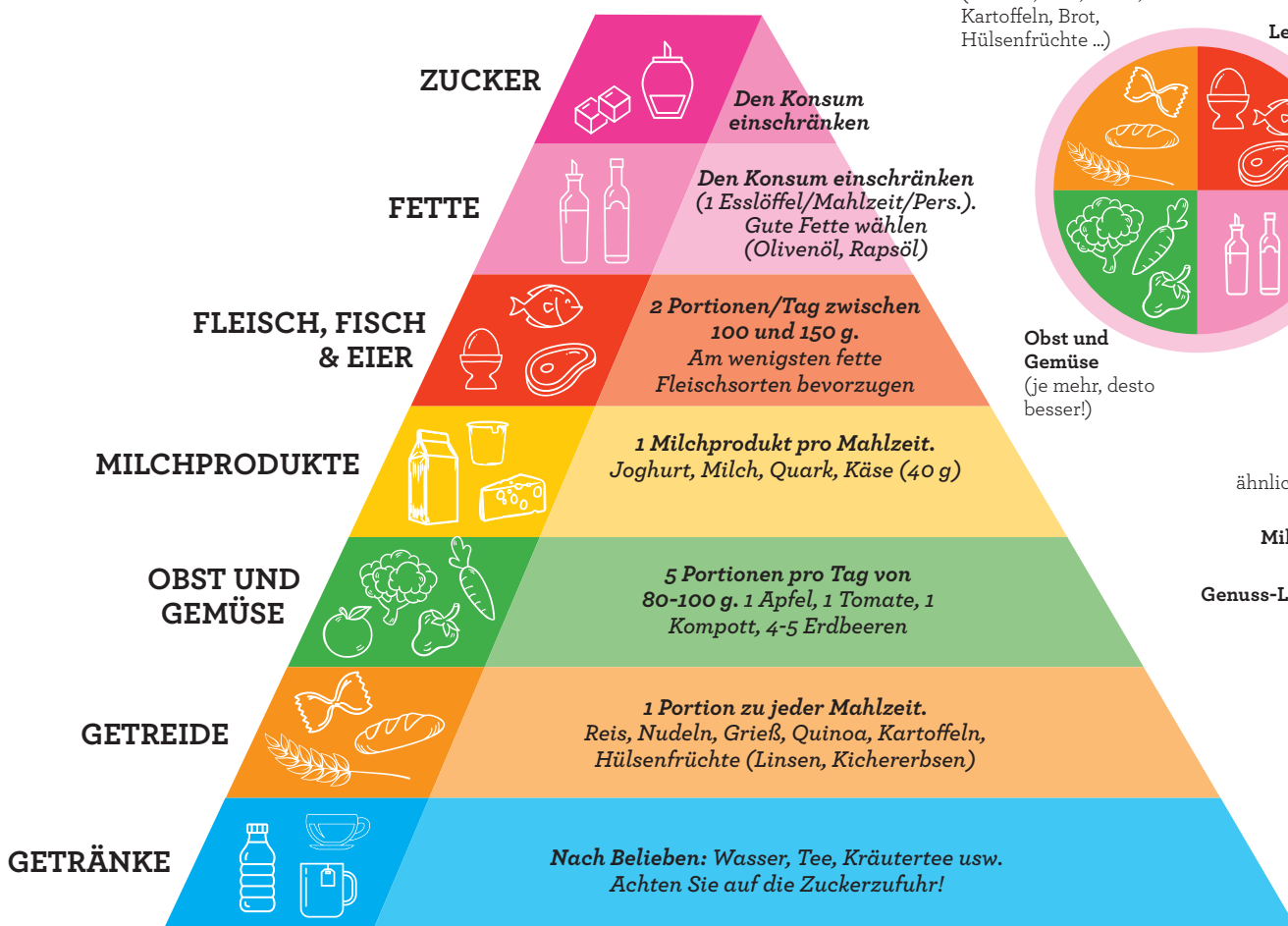
Wasser und ähnliche Getränke



Milchprodukte



Genuss-Lebensmittel (optional)



WELCHES ÖL FÜR WELCHEN ZWECK?



KOCHEN

Olivenöl, Traubenkernöl



WÜRZEN

Rapsöl, Olivenöl, Leinöl, Walnussöl, Haselnussöl



FRITTIEREN

Erdnussöl, Sonnenblumenöl



Agir pour le Cœur des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

