

Schweizer Lebensmittelpyramide

Ungesüsste Getränke

Täglich 1–2 Liter ungesüsste Getränke



Schweizer Lebensmittelpyramide

Gemüse und Früchte

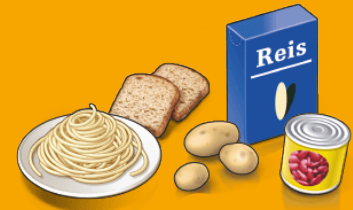
Täglich 5 Portionen, davon 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte



Schweizer Lebensmittelpyramide

Getreide und Äpfel

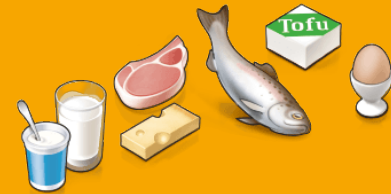
3 Portionen Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte



Schweizer Lebensmittelpyramide

Fisch, Fleisch, Wurst, Milchprodukte und Eier

- 3 Portionen Milchprodukte
- 1 Portion Fleisch, Fisch, Eier, Tofu



Schweizer Lebensmittelpyramide

Fette und Öle

- 2–3 Esslöffel Pflanzenöl
- 1 Portion ungesalzene Nüsse, Samen, Kerne



Schweizer Lebensmittelpyramide

Süßes, Salziges und Alkoholisches

In kleinen Mengen: Süßes, Salziges oder Alkoholisches

