

Der Ernährungskreis

Milch und Milchprodukte
→ auf Fettgehalt achten

Fleisch und Fisch (2-3 x pro Woche)
→ auf Fettgehalt achten
Fisch dem Fleisch vorziehen

Wenig Fett
und saccharosehaltige Produkte



Viel Gemüse und Obst
→ reich an Vitaminen, Mineralstoffen, komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen

Reichlich Vollkornprodukte, Kartoffeln, Reis, Nudeln
→ reich an Vitaminen, Mineralstoffen, komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen