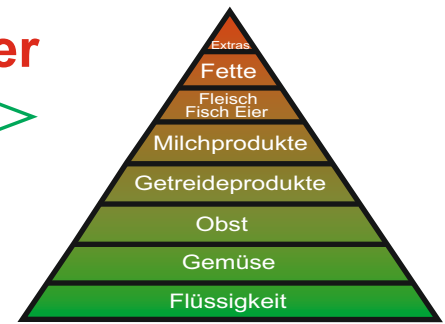


Unser Ernährungswegweiser



Lebensmittelpyramide

1. Trinke 1,5 bis 2 Flaschen Wasser pro Tag.

Dein
Tipp



2. Plane 3x pro Tag Gemüse oder Salat ein.

Dein
Tipp



3. Achte auf 1-2 Obstmahlzeiten.

Dein
Tipp



4. Wähle statt Weißbrot → Vollkornbrot o. Vollkornbrötchen.

Dein
Tipp



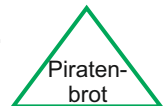
5. Auch 1 Glas Milch, 1 Scheibe Käse und 1 Sauermilchprodukt, wie z.B. der Joghurt sollten jeden Tag dabei sein.

Dein
Tipp



6. Versuche mehr Fisch statt Fleisch in den Wochenplan einzubringen. 2 bis 3 Eier sollten auch hier pro Woche reichen.

Dein
Tipp



7. Vorsicht Fettfalle! Hier heißt es: "weniger ist mehr" gib an, worin a),b),c) enthalten sind:

Dein
Tipp



a) sichtbares Fett _____

b) verstecktes Fett _____

c) wertvolles Fett _____

8. Eine handvoll Luxus wie z.B. Gummibärchen darfst du pro Tag genießen.

Dein
Tipp



Dein Resümee zum Ernährungswegweiser.

Stelle Dir einen individuellen Ernährungsplan zusammen.

Dein
Tipp

