

## Die Ernährungspyramide Tagesempfehlungen

### Butter, Bratbutter, Öl

Je 2 bis 3 Teelöffel

### Nüsse

1 Portion (20 bis 30 g)

### Milch, Milchprodukte

3 Portionen  
z.B. 2 dl Milch, 180 g Jogurt  
und 40 g Hartkäse

### Vollkornprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte

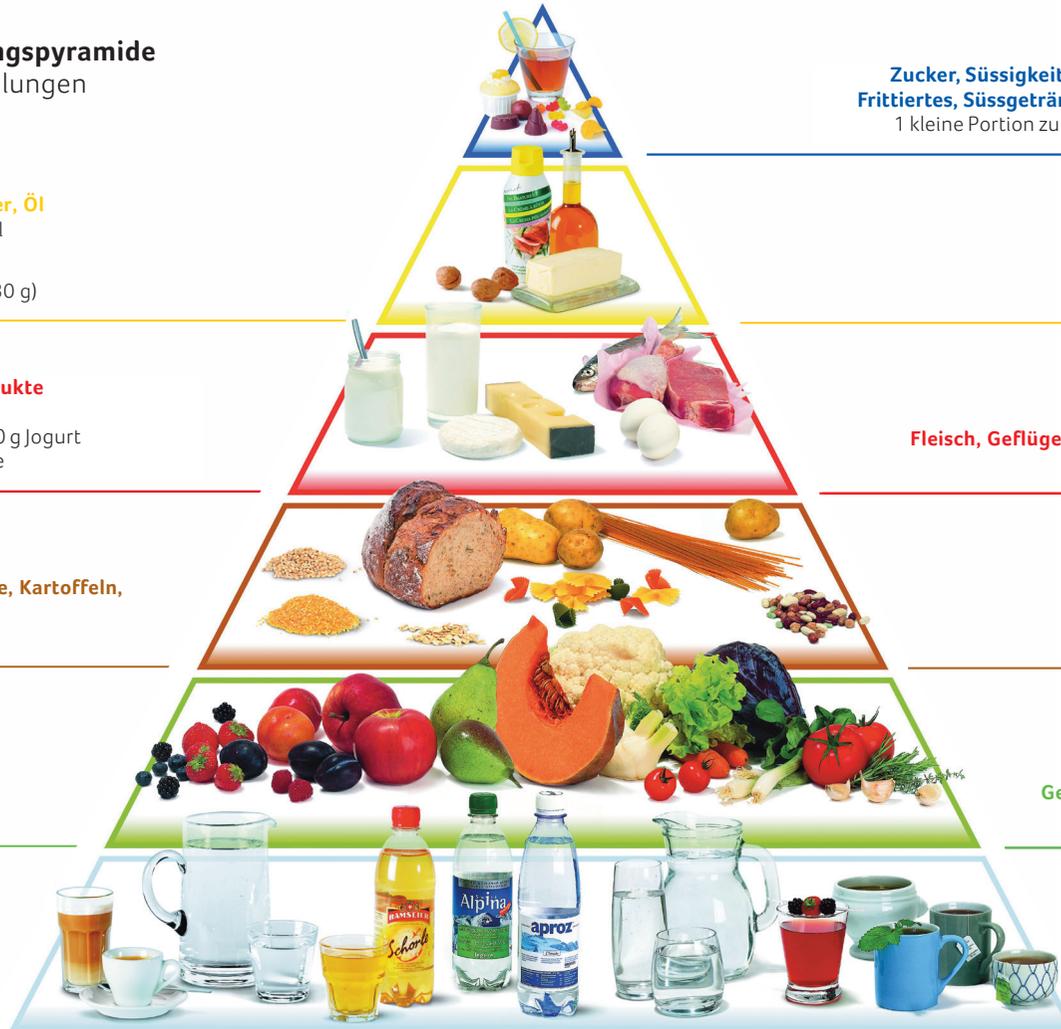
3 Portionen

### Obst

2 Portionen

### Getränke

1 bis 2 Liter



Zucker, Süssigkeiten, Gebäck,  
Frittiertes, Süssgetränke, Alkohol  
1 kleine Portion zum Geniessen

Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier  
1 Portion

Gemüse, Salat  
3 Portionen

← Basis Sport → Regeneration →

5 Std. Sport  
pro Woche

6 Std. Sport  
pro Woche

7 Std. Sport  
pro Woche

+



oder



oder

+



oder

+



**Wer mindestens fünf Stunden pro Woche Sport treibt,  
braucht mehr Energie und sollte sich regenerieren.**

Für jede zusätzliche Stunde Sport pro Woche sollte täglich:

- so viel getrunken werden, bis der Durst gelöscht ist
- eine Portion mehr Getreideprodukte oder Kartoffeln gegessen werden
- eine halbe Portion Butter, Bratbutter oder Öl verwendet werden