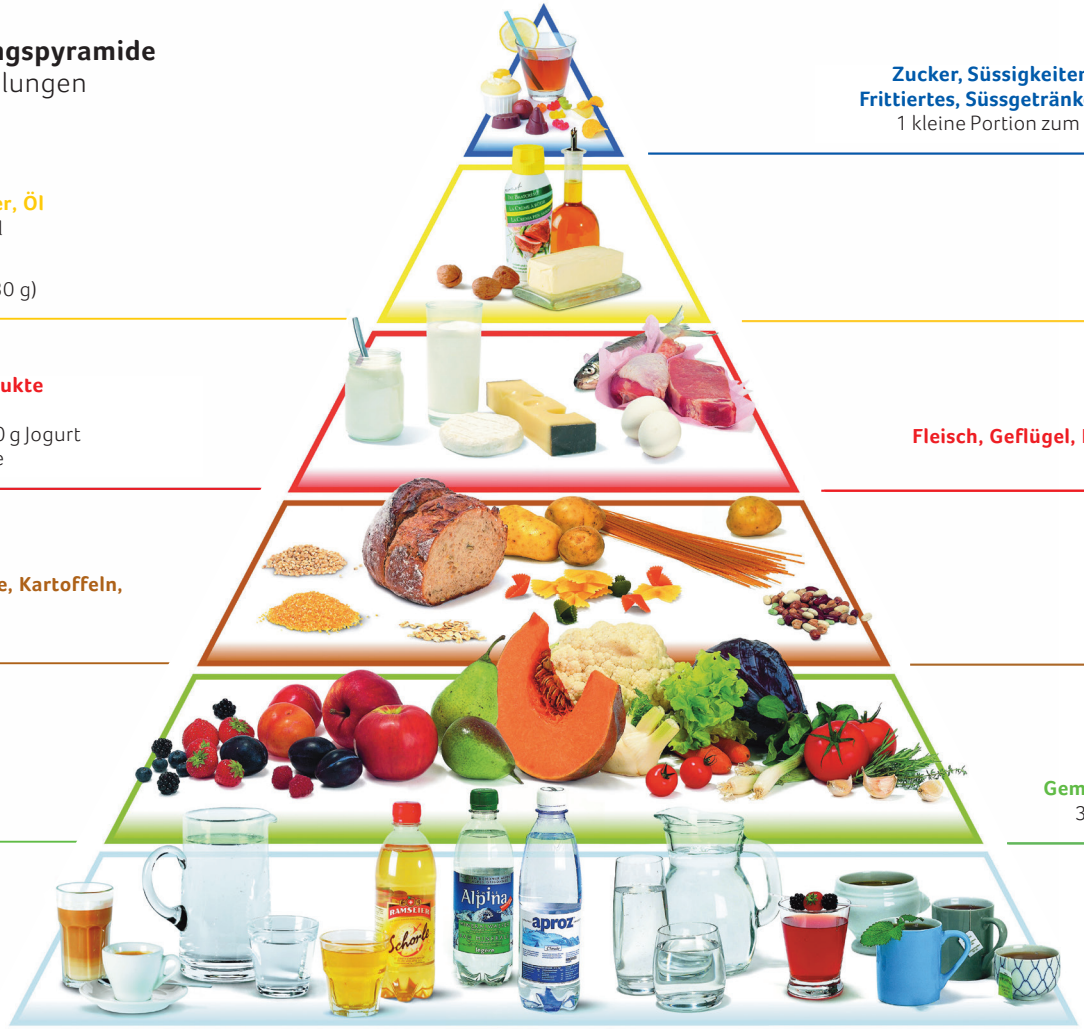
swissmilk

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

swiss milk
Schweiz. Natürlich.
SUISSE GARANTIE

www.swissmilk.ch