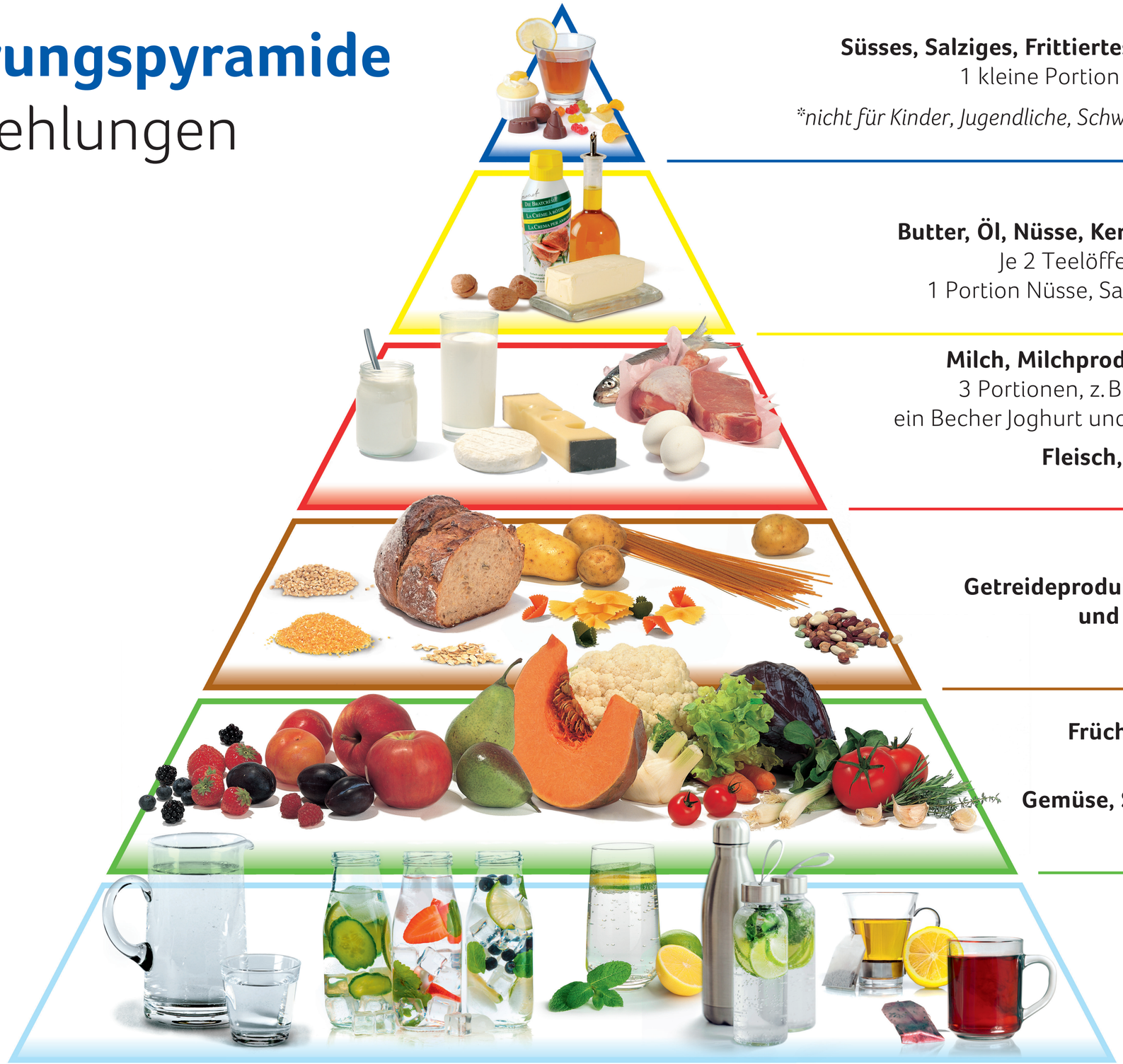
Die Ernährungspyramide
Tagesempfehlungen



Süsses, Salziges, Frittiertes und Alkohol*
1 kleine Portion zum Geniessen

**nicht für Kinder, Jugendliche, Schwangere, Stillende*

Butter, Öl, Nüsse, Kerne und Samen
Je 2 Teelöffel Butter, Öl und
1 Portion Nüsse, Samen und Kerne

Milch, Milchprodukte und Käse
3 Portionen, z. B. ein Glas Milch,
ein Becher Joghurt und ein Stück Käse

Fleisch, Fisch und Eier
1 Portion

Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte
3 Portionen

Früchte und Beeren
2 Portionen

Gemüse, Salat und Pilze
3 Portionen

Ungesüsste Getränke
1 bis 2 Liter

gedruckt in der schweiz 146242D 12/19

Schweiz. Natürlich. SUISSE GARANTIE

swissmilk