Die Ernährungspyramide
Einfach gut essen

Die Ernährungspyramide

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

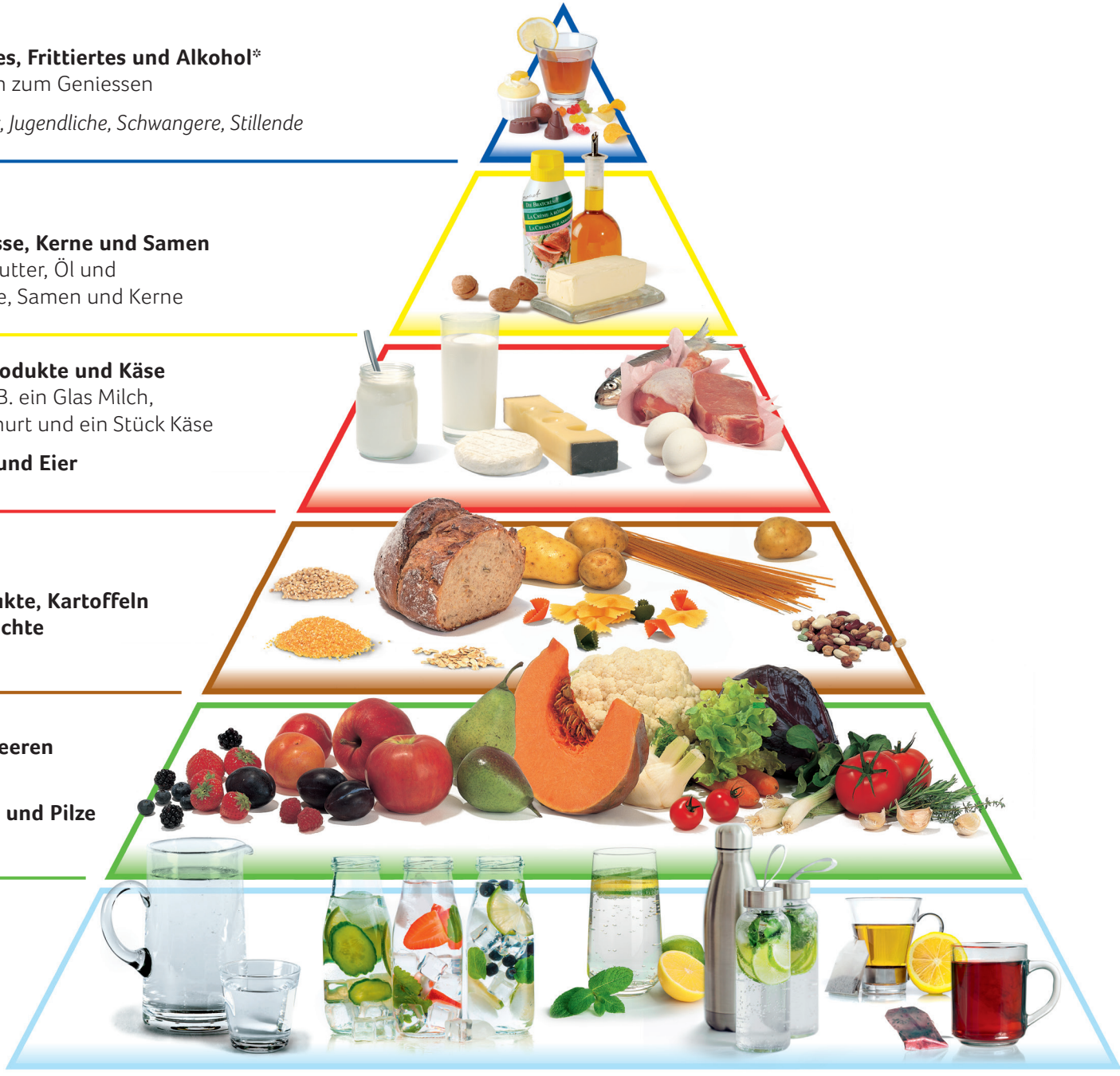
Fleisch, Fisch und Eier
1 Portion

Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte
3 Portionen

Früchte und Beeren
2 Portionen

Gemüse, Salat und Pilze
3 Portionen

Ungesüsste Getränke
1 bis 2 Liter



Tagesempfehlungen

Süsses, Salziges, Frittiertes und Alkohol

Süssigkeiten, gesüsste Getränke, salzige Knabbereien, Frittiertes sowie alkoholhaltige Getränke in Massen geniessen. Alkohol ist jedoch ungeeignet für Kinder, Jugendliche Schwangere und Stillende.

Butter, Öl, Nüsse, Kerne und Samen

Empfehlung: Je zwei Teelöffel Butter, Öl und eine Portion (20 bis 30 g) Nüsse, Samen und Kerne. Butter und Rapsöl als natürliche, einheimische Fette bevorzugen. Nüsse als Snack, im Müesli, im Salat oder zu Obst geniessen.

Milch, Milchprodukte und Käse

Empfehlung: drei Portionen. Eine Portion entspricht 2 dl Milch/Buttermilch, 180 g Joghurt, 40 g Hartkäse, 60 g Weichkäse, 200 g Frischkäse wie Quark/Hüttenkäse. Ungesüsste Milchprodukte und einheimische Produkte bevorzugen.

Fleisch, Fisch und Eier

Empfehlung: eine Portion. Das entspricht 100 bis 120 g (Rohgewicht) Fleisch, Geflügel, Fisch, Tofu, Seitan, zwei bis drei Eiern oder einer vierten Milchportion. Aus ökologischen Gründen möglichst alle Fleischteile vom Tier verwenden und Schweizer Produkte bevorzugen.

Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte

Empfehlung: drei Portionen. Eine Portion entspricht einer Handvoll in zubereiteter Form. Bei zwei von drei Portionen Vollkornprodukte bevorzugen. Mindestens einmal pro Woche Hülsenfrüchte essen.

Früchte und Beeren

Empfehlung: zwei Portionen. Eine Portion entspricht 120 g oder einer Handvoll. Zuckerarmes Obst wie Beeren, Äpfel, Birnen und Aprikosen bevorzugen. Von den zuckerreichen Sorten wie Bananen, Kirschen und Trauben nicht täglich wählen. Einheimische Saisonprodukte bevorzugen.

Gemüse, Salat und Pilze

Empfehlung: drei Portionen. Eine Portion entspricht mindestens 120 g oder einer Handvoll. Einheimische Saisonprodukte bevorzugen und schonend zubereiten.

Ungesüsste Getränke

Empfehlung: 1 bis 2 l Wasser, Mineralwasser, Tee aus Kräutern, Blüten und Obstschalen. Abwechslung bringen mit Wasser verdünnte Gemüse- und Fruchtsäfte (drei bis vier Teile Wasser, ein Teil Saft).

3 Portionen Milch und Milchprodukte täglich sind empfohlen.

Mit Bewegung geht es besser

Neben der passenden Ernährung ist auch ausreichend Bewegung Teil eines gesunden Lebensstils: täglich 30 Minuten bewegen, und das am besten an der frischen Luft. So hält man sein Gewicht leichter und fördert gleichzeitig sein Wohlbefinden sowie seine Gesundheit. Ausdauertraining unterstützt die körperliche Fitness, Kraftsport baut Muskeln auf und fördert die Fettverbrennung.

Ruhe gönnen

Wichtig sind auch regelmässige Ruhepausen zum Entspannen und Erholen sowie genügend und erholsames Schlafen: Schlafmangel und Stress verursachen ein Hormonchaos. Und das wiederum regt den Appetit an, provoziert Heisshunger und fördert so Übergewicht. Ist man häufig gestresst oder unausgeschlafen, steigt ausserdem das Risiko für körperliche und psychische Beschwerden.

Mehr erfahren?

Noch mehr Tipps zum gesunden Essen und Trinken sowie Ideen für den Alltag gibt es unter www.swissmilk.ch

141119 D 12/19

gedruckt in der schweiz

Herausgeberin:
Schweizer Milchproduzenten SMP
Swissmilk
Ernährung & Kulinarik
Weststrasse 10
Postfach
3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 28
marketing@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Schweiz. Natürlich.
SUISSE GARANTIE

swissmilk