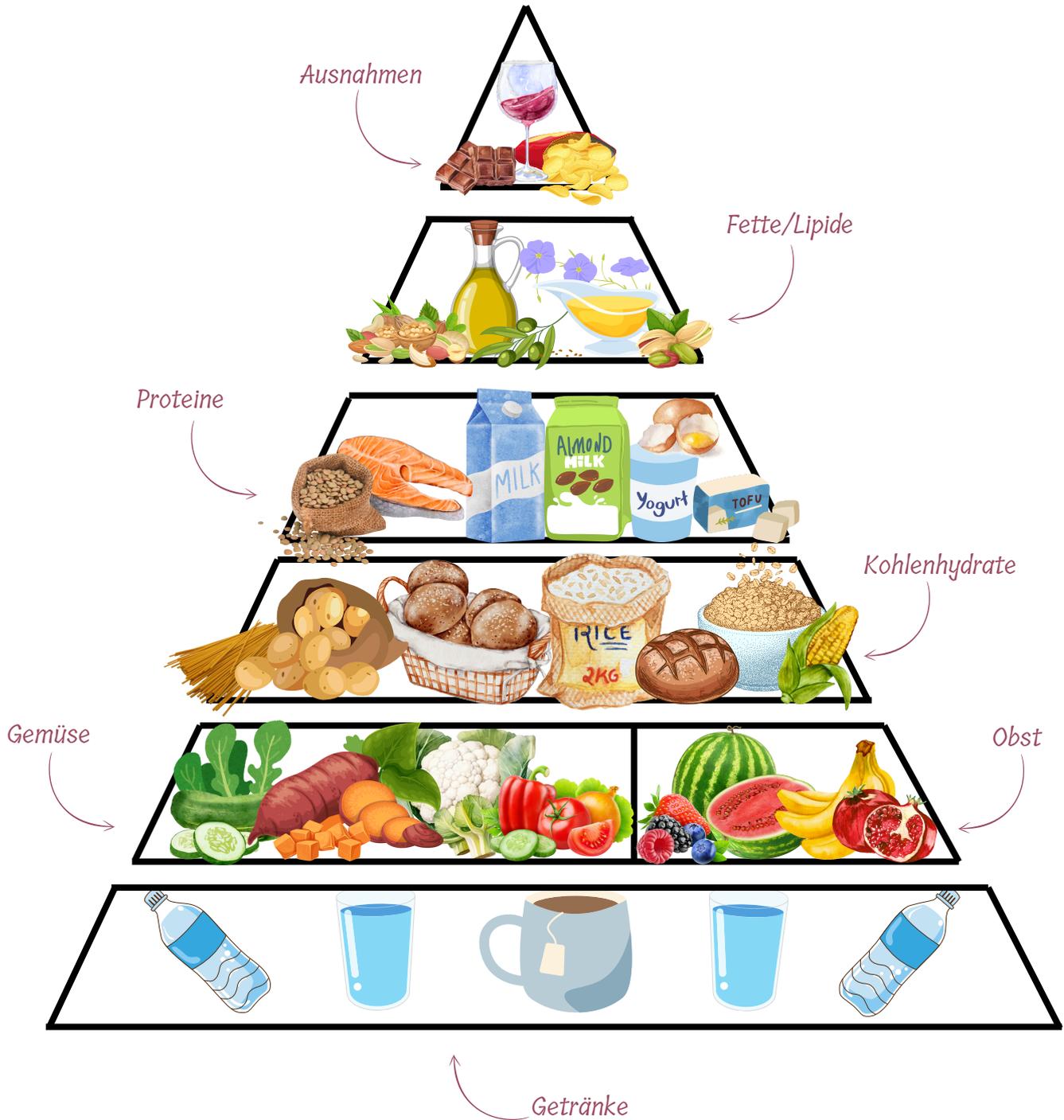


# Die Ernährungspyramide und Verzehrempfehlungen



# Die Ernährungspyramide und Verzehrempfehlungen

---

Getränke	1,5 – 2,0 Liter Wasser und ungesüßte Tees
Gemüse	Mindestens 3 Portionen (entspricht insgesamt ca. 400g)
Obst	Mindestens 2 Portionen (entspricht insgesamt ca. 250g)
Kohlenhydrate	Vollkorngetreide, Kartoffeln, Pseudogetreide 3 Portionen (eine Portion entspricht ca. 200g gegartes Getreide oder Reis; 150g Vollkornbrot; 200g Vollkornnudeln oder Kartoffeln)
Proteine	Milch und Milchprodukte, pflanzliche Alternativen 3 Portionen (eine Portion entspricht 150g Milch oder Joghurt sowie pflanzliche Alternativen; 150g Hülsenfrüchte, 100g Tofu, Tempeh, Seitan und Lupinenprodukte); maximal 2 mal die Woche eine Portion Fisch; Fleisch und Wurstwaren maximal 300g pro Woche
Fette/Lipide	Nüsse, Samen, pflanzliche Öle 4 Portionen (eine Portion entspricht 30g Nüsse und Samen; 1 Esslöffel pflanzliche Öle)
Ausnahmen	Süßigkeiten, Alkohol, Snacks und Knabbersachen sind optional und nur in Maßen zu verzehren

## Besonderheiten:

Vitamin B12 bei veganer Ernährung → ganzjährige Supplemente

Vitamin D → Supplemente von Oktober bis April,  
Aufenthalt im Freien von April bis Oktober

Jod → jodiertes Speisesalz verwenden oder  
Meeresalgen mit angegebenem Jodgehalt