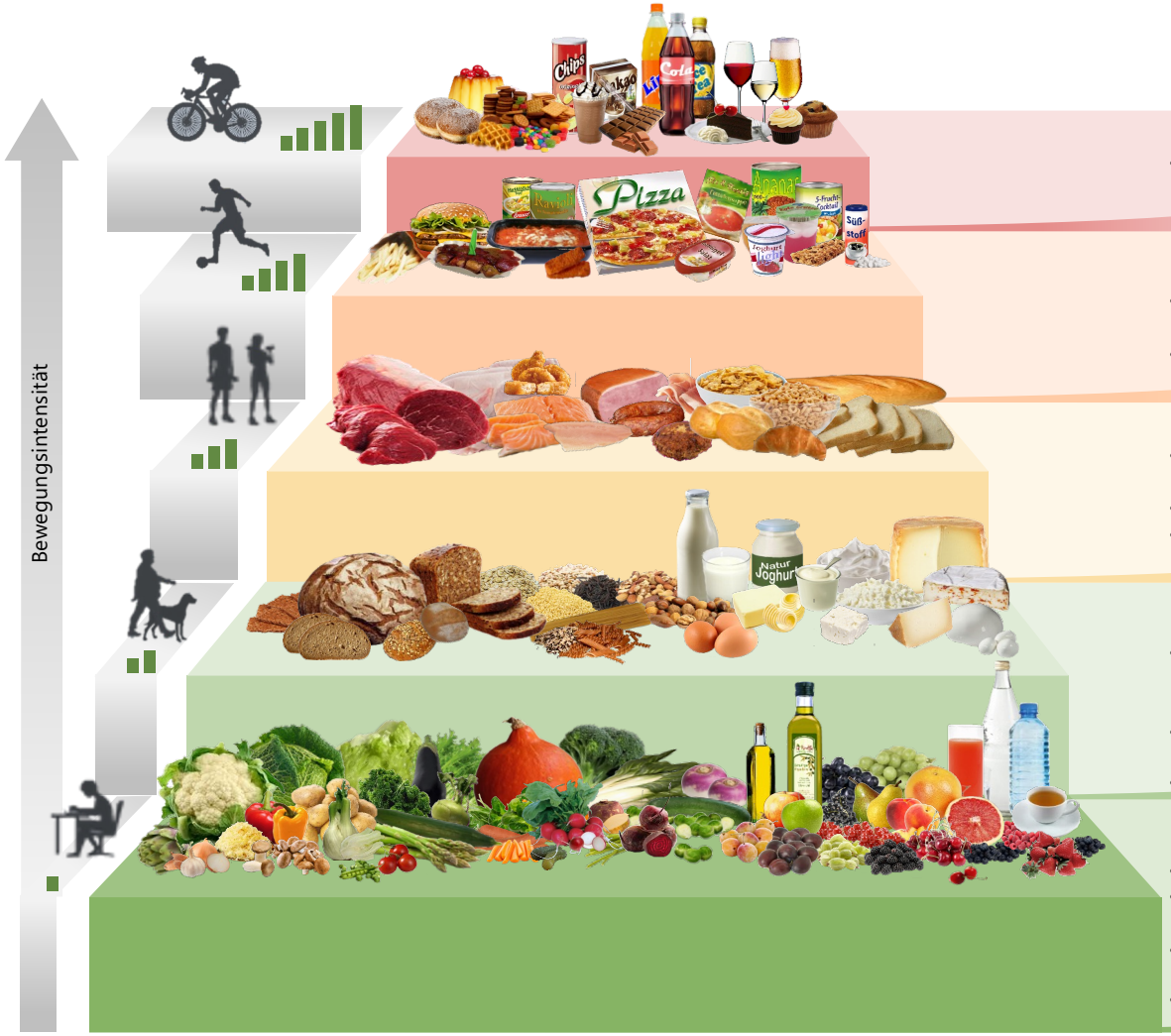
Ernährungsempfehlungen: Ernährungspyramide für eine bewusste Ernährung



Stufe 5: nur selten

- Genussmittel wie Alkohol, zuckerhaltige Getränke, Süßwaren und herzhafte Knabbereien für besondere Gelegenheiten vorbehalten

Stufe 4: etwa 1 x wöchentlich

- Light-Produkte und Waren mit Süßstoffen (wenn überhaupt) nur in geringen Mengen
- Fertig- und Dosengerichte sowie Fastfood auf Ausnahmen beschränken

Stufe 3: etwa 2 x wöchentlich

- fetten Seefisch bevorzugen und beim Kauf auf Siegel achten (z.B. MSC)
- Fleisch aus Bio-/ Weidehaltung bevorzugen
- mit Weißmehlprodukten und verarbeiteten Fleischwaren wie Wurst sparsam umgehen

Stufe 2: etwa 3-4 x wöchentlich

- naturbelassene Milch und Milchprodukte mit natürlichem Fettgehalt und Produkte aus Freiland- bzw. Weide-/ Biohaltung bevorzugen
- Brote/ Brötchen auf Sauerteigbasis bevorzugen; bei Getreide öfters Vollkornvarianten wählen
- eine Handvoll Nüsse (ohne Zusätze)

Stufe 1: möglichst täglich

- 2-3 Portionen Gemüse und 1-2 Portionen Obst
- auf Abwechslung achten und möglichst frische, saisonale sowie regionale Ware bevorzugen
- Rapsöl, Olivenöl sowie omega-3-reiche Nussöle bevorzugen und öfters variieren
- ca. 1-2 Liter zuckerfreie Getränke pro Tag

Hintergrundinfo: https://fet-ev.eu/ernaehrungsempfehlungen/

© 2020 FETeV I https://fet-ev.eu

Kontakt/ überreicht von: Ernährungstherapie Sarah Stumpf - www.ernaehrungstherapiehilft.de