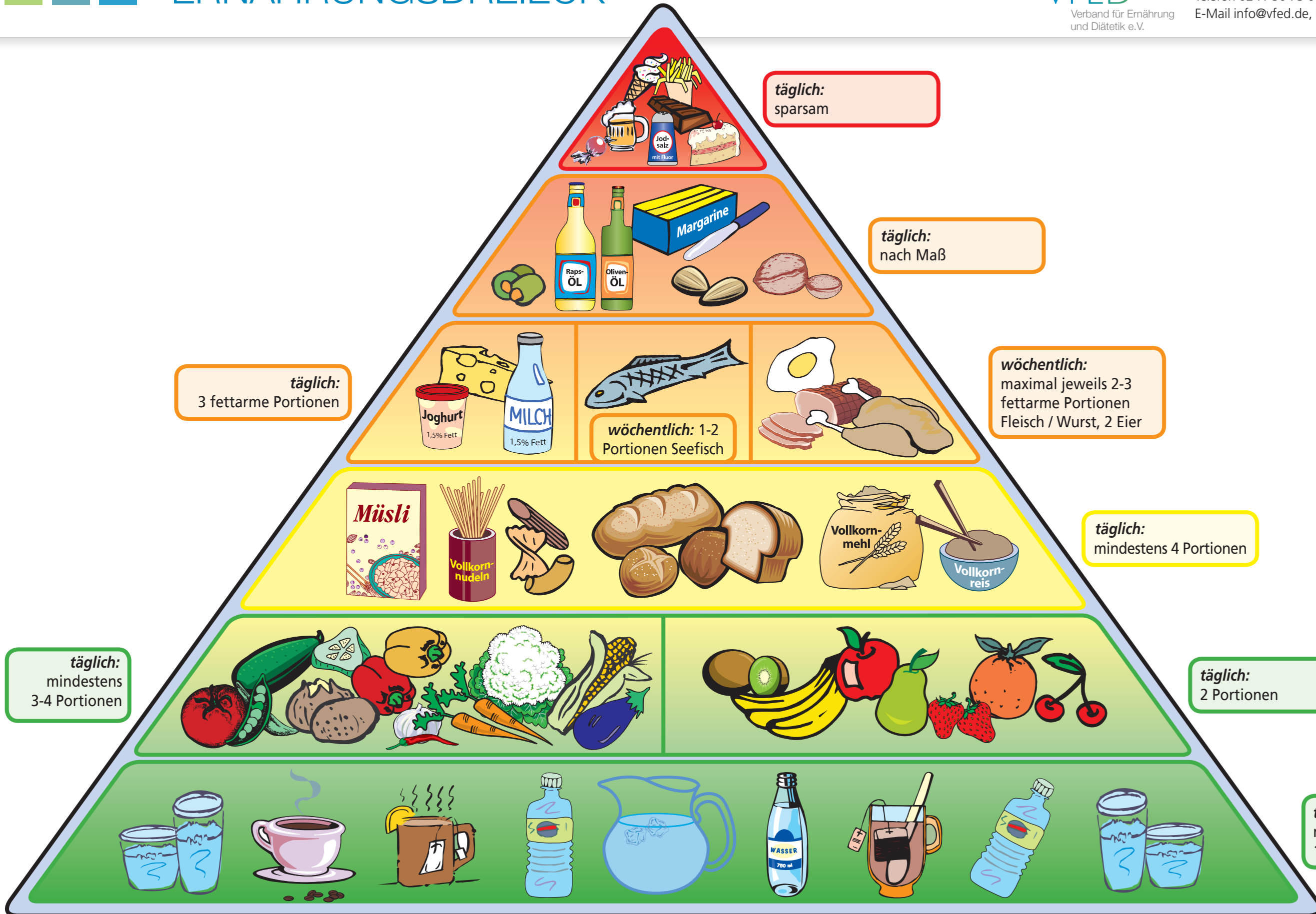




ERNÄHRUNGSDREIECK



täglich:
sparsam

täglich:
nach Maß

täglich:
3 fettarme Portionen

wöchentlich:
maximal jeweils 2-3
fettarme Portionen
Fleisch / Wurst, 2 Eier

wöchentlich: 1-2
Portionen Seefisch

täglich:
mindestens 4 Portionen

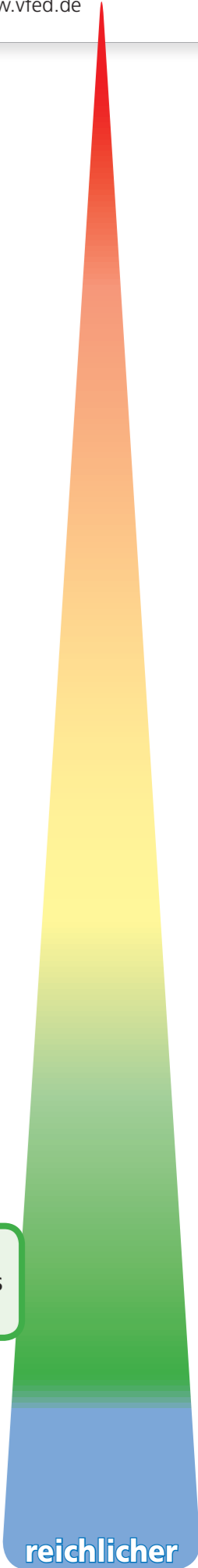
täglich:
mindestens
3-4 Portionen

täglich:
2 Portionen

täglich:
mindestens
1,5-2 Liter



täglich: moderate Bewegung, **wöchentlich:** 3 x Aktivität/Sport



reichlicher