

- 1x Woche 1 kl. Stk. Kuchen
- 1x Woche 1 Glas Wein
- 2-3x Woche 1 kleine Handvoll „Süßwaren“

- Sparsam Butter
- Täglich Öle wie Raps und Olive

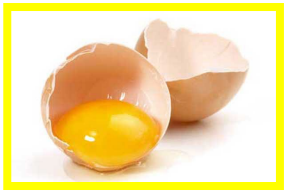




Milch und Milchprodukte
- 3 Portionen am Tag fettarm bevorzugen
- Calciumquelle









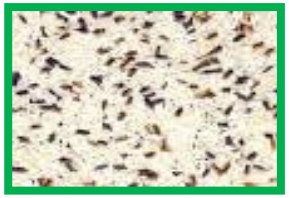
Fleisch: 2-3x Woche
Achtung Aufschnitt !!
Ei: 2x Woche
Fisch: 1-2x Woche

3-4 Port. am Tag, Vollkorn bevorzugen









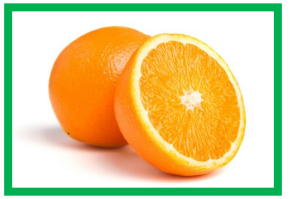
3 Portionen
wie z.B. :
- Saft
- rohes, gekochtes Gemüse
- Salat
- sauer eingelegtes Gemüse











2 Portionen
wie z.B. :
- frisch
- gefroren
- Nüsse
- Trockenobst
- Saft 100%
- gekocht
-Smoothie

mind. 6x Tag
1,5 Liter













Quelle: DGE