

# Die 7 Stufen zur Gesundheit

Getränke 1,5-2l täglich

Obst/Gemüse/Hülsenfrüchte 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst täglich

Getreide/Kartoffeln 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Kartoffeln täglich- vorzugsweise Vollkorn

Milch/Milchprodukte 3 Portionen täglich

Fleisch, Wurst, Fisch, Eier max. 3 Portionen fettarmes Fleisch oder Wurst pro Woche  
max. 3 Eier pro Woche  
1-2 Portionen Fisch pro Woche

Fette und Öle 1-2 EL pflanzliche Öle täglich, Nüsse oder Samen  
Streich-, Back- und Bratfett sparsam

Fettes, Süßes und Salziges Fett-, zucker- und salzreiche LM und energiereiche Getränke selten