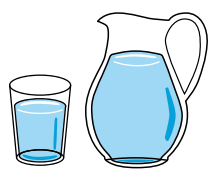
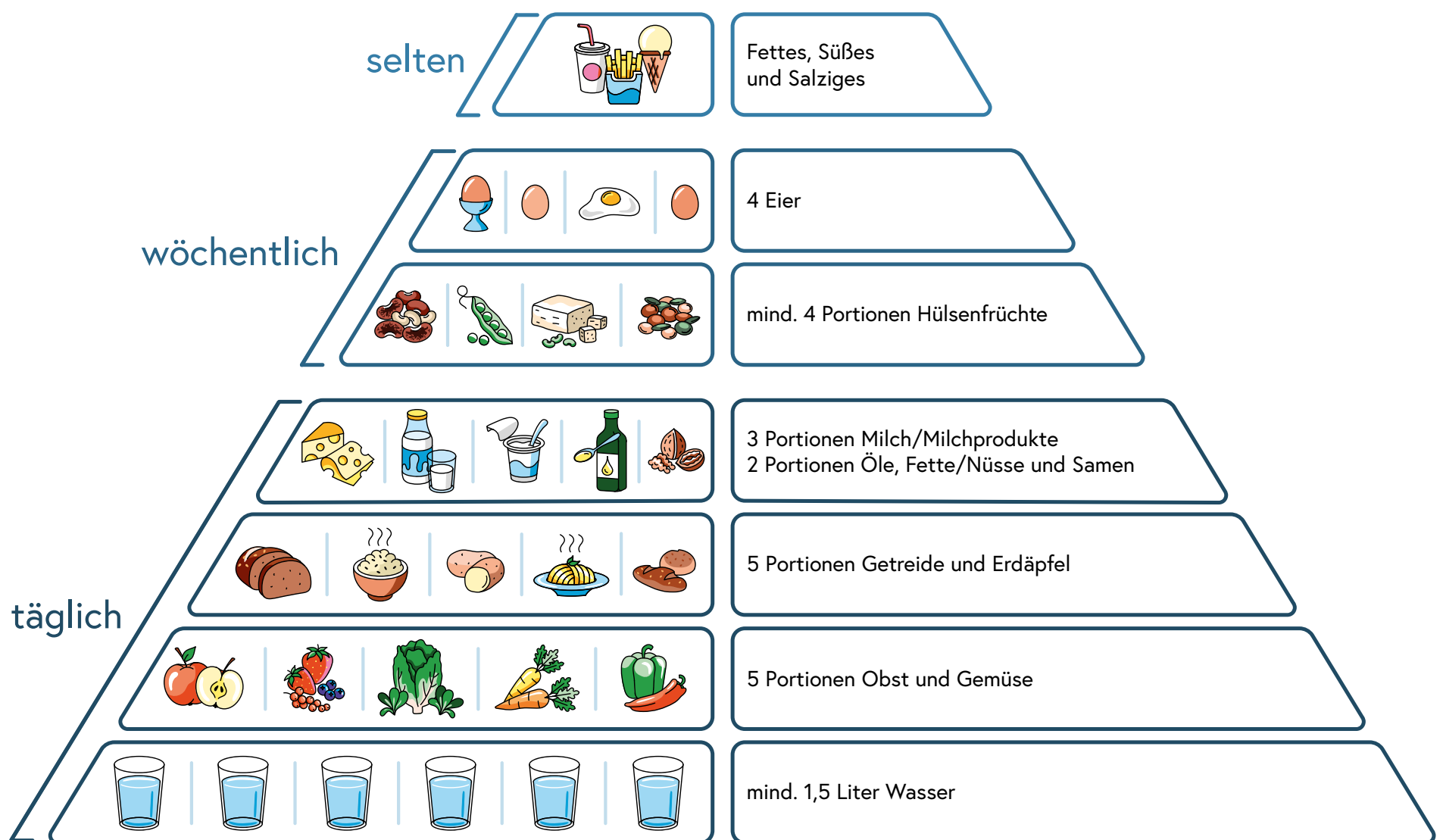


Die Österreichische Ernährungspyramide

Ohne Fisch und Fleisch



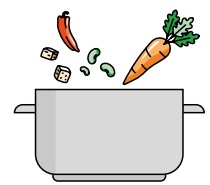
Wasser ist der ideale Durstlöcher. Erfrischungsgetränke, auch energiefreie, sollen nicht täglich getrunken werden.



Pflanzliche Lebensmittel bilden die Basis gesunder Ernährung und können mit tierischen Lebensmitteln ergänzt werden.



Essen Sie abwechslungsreich und bauen Sie täglich 5x Obst und Gemüse in den Speiseplan ein.



Versuchen Sie, so viel wie möglich selbst zu kochen und achten Sie auf regionale und saisonale Zutaten.

