

Die Dreidimensionale DGE-Lebensmittelpyramide



Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

IHR MAHLZEITENCHECK

Wie setzt sich Ihre Mahlzeit zusammen?

Markieren Sie die Lebensmittel auf den Pyramidenseiten, dann können Sie auf einen Blick erkennen, ob Ihre Auswahl im grünen Bereich liegt.

Die dargestellten Lebensmittel stehen stellvertretend für andere, ähnlich zusammengesetzte Lebensmittel. Finden Sie Ihr verwendetes Lebensmittel nicht, suchen Sie den Stellvertreter und notieren Sie Ihr Lebensmittel an der passenden Stelle.

