

# Die Dreidimensionale DGE-Lebensmittelpyramide



Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

## ÖLE UND FETTE

Öle und Fette enthalten viele Kalorien. Sie liefern aber auch lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamin E.

Bei dem geringen Mengenanteil von Ölen und Fetten in einer vollwertigen Ernährung ist eine optimale Auswahl von besonderer Bedeutung. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie beispielsweise Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette.

### EMPFEHLENSWERTE LEBENSMITTEL:

- haben eine günstige Fettsäurenkombination
- enthalten wenig Cholesterin und trans-Fettsäuren
- sind in der Küche vielseitig einsetzbar



## Notieren Sie sich, was Sie gerne ändern würden.

Formulieren Sie ein erreichbares Ziel für die kommenden 14 Tage:

---



---



---

### Habe ich heute mein Ziel erreicht?

+ sehr gut   
  / geht so   
  - nicht gut

1. Woche

2. Woche

### Ihr Fazit: Haben Sie Ihr Ziel erreicht?

ja   
  nein

### Wie geht es weiter?

---



---