

Die Dreidimensionale DGE-Lebensmittelpyramide



Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

PFLANZLICHE LEBENSMITTEL

Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.

Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag, möglichst frisch und nur kurz gegart. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte sowie (ungesalzene) Nüsse.

Brot, Getreideflocken, Nudeln, Reis, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

EMPFEHLENSWERTE LEBENSMITTEL:

- enthalten wenig Kalorien
- sind reich an Nährstoffen
- haben einen hohen Gehalt an Ballaststoffen



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?
