

Die Dreidimensionale DGE-Lebensmittelpyramide



Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

TIERISCHE LEBENSMITTEL

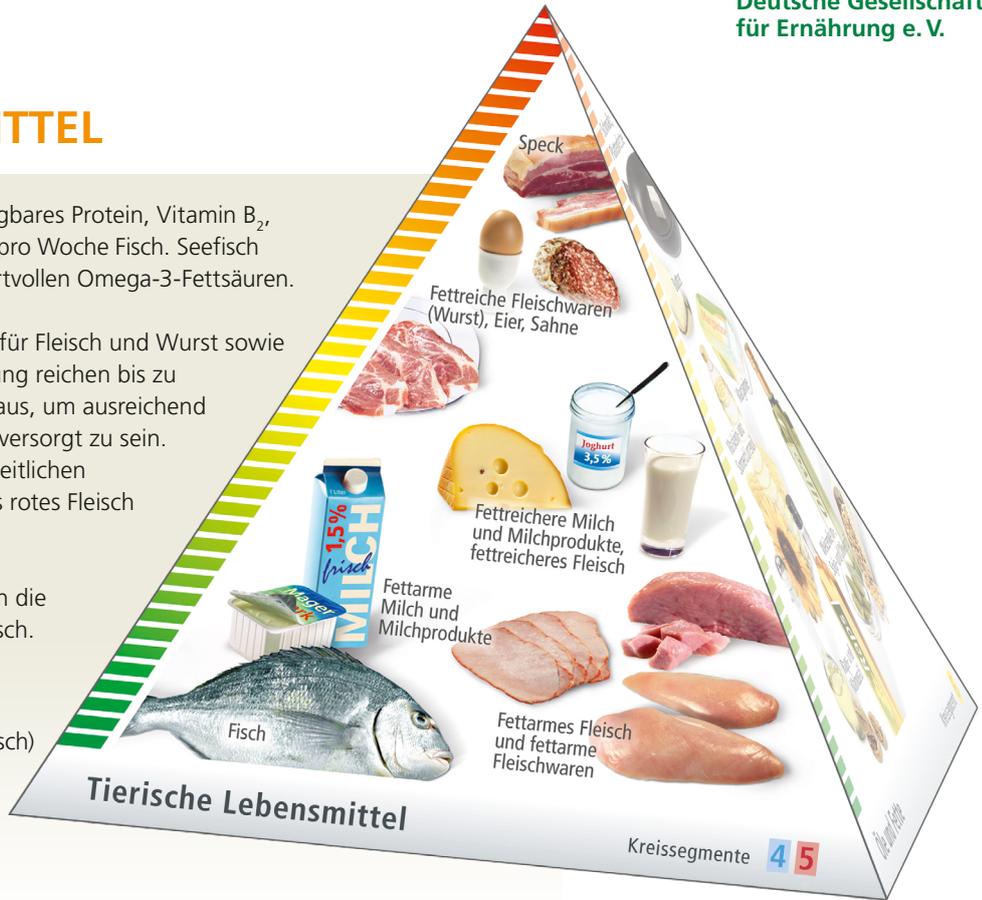
Milch und Milchprodukte, liefern gut verfügbares Protein, Vitamin B₂, Vitamin A und Calcium. Essen Sie 1–2 mal pro Woche Fisch. Seefisch versorgt Sie mit Jod und fetter Fisch mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren.

Kleine Mengen und nicht täglich – das gilt für Fleisch und Wurst sowie Eier. Im Rahmen einer vollwertigen Ernährung reichen bis zu 300–600 g Fleisch und Wurst pro Woche aus, um ausreichend mit Protein, Vitaminen und Mineralstoffen versorgt zu sein. Weißes Fleisch (Geflügel) ist unter gesundheitlichen Gesichtspunkten günstiger zu bewerten als rotes Fleisch (z. B. Rind und Schwein).

Bevorzugen Sie bei tierischen Lebensmitteln die fettarmen Varianten, mit Ausnahme von Fisch.

EMPFEHLENSWERTE LEBENSMITTEL:

- enthalten wenig Fett (Ausnahme fetter Fisch)
- haben eine gute Fettqualität (Omega-3-Fettsäuren im Fisch)
- liefern viele Nährstoffe (z. B. Calcium und Eisen)



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?
