

### Gemüse

nur als Garnitur



### Früchte

2 Portionen am Tag



### Süßes

Süssigkeiten oder salzige  
Knabberei zwischen-  
durch



### Getränke

1½ – 2 Liter am Tag



### Protein

Milchprodukte 3 Portionen  
und Fleisch, Fisch, Eier, Tofu ...  
1 Portion am Tag



### Nüsse, Mandeln, Öle & Fette

20 – 30 g Nüsse/Mandeln  
grosszügig hochwertige  
Öle/Fette



### Stärkebeilage

Zu jeder Hauptmahlzeit,  
3 Portionen am Tag

