



- reichlich
- mäßig
- sparsam



| | | | | | |
|----------|-------|--|-----------------------------|-------------------------|------------------------------|
| | | | | | |
| Getränke | Obst | Gemüse und Salat | Brot, Getreide und Beilagen | Milch und Milchprodukte | Wurst, Fleisch, Fisch und Ei |
| | | | | | |
| Öle | Fette | Extras (Kuchen, Süßigkeiten, Knabbereien usw.) | | | |

Angelehnt an die aid-Ernährungspyramide, Idee: S. Mannhardt