

Österreichische Ernährungspyramide

Alkoholfreie Getränke

Täglich mindestens 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiearme Getränke



Österreichische Ernährungspyramide

Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

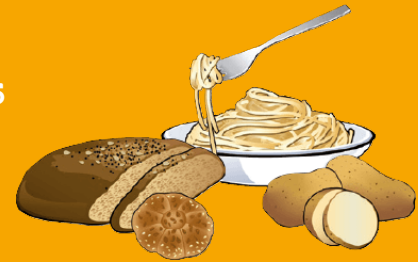
Täglich 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst.



Österreichische Ernährungspyramide

Getreide und Erdäpfel

Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel (5 Portionen für sportlich Aktive und Kinder), vorzugsweise Vollkorn.



Österreichische Ernährungspyramide

Milch und Milchprodukte

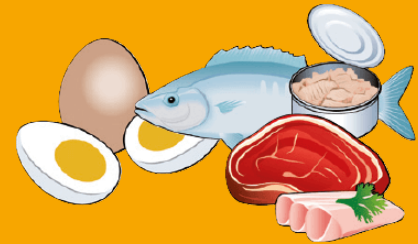
Täglich 3 Portionen Milchprodukte (fettärmere Varianten bevorzugen).



Österreichische Ernährungspyramide

Fisch, Fleisch, Wurst und Eier

- Wöchentlich 1-2 Portionen Fisch
- Pro Woche maximal 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst
- Pro Woche maximal 3 Eier



Österreichische Ernährungspyramide

Fette und Öle

- Täglich 1-2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen
- Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte sparsam.



Österreichische Ernährungspyramide

Fettes, Süßes und Salzige

Selten fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke

