

Ernährungs- pyramide



Vitamin D

Salz, Alkohol
sparsam!



Fette & Süßigkeiten sparsam!!!



Nüsse, Öle
(täglich in Maßen)



Fleisch, Fisch, Eier
wöchentlich



Getreideprodukte
täglich (Ballaststoffe)



Obst & Gemüse
5 x täglich



Getränke mind. 1,5 l täglich

Gemeinsam statt Einsam.



... sich wieder wohlfühlen

0173 9494878

Spaß & Zielgenau

Ernährungsberatung

Information & Beratung: **Heike Sommerfeld**
Ernährungsberaterin (Schwerpunkt: Adipositas + Kinder)
e-mail: aktiv_gesund@web.de

