



ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

nach Dr. med. Wolf Funck



Wenig Süßes



Getreide, Getreideprodukte, Reis,
Nudeln, ein Glas Wein oder Bier



Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Geflügel,
Eier, Tofu, Hülsenfrüchte, Pilze



Frisches Obst, Gemüse, Salat zubereitet
mit gesundem Öl, Roggenbrot, Pellkartoffeln