

Ernährungspyramide

nach Dr. med. Wolf Funfack



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