

# ÖSTERREICHISCHE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Wöchentlich bis selten

Süßes & Salziges:  
in Maßen mit Genuss



Fette:  
sparsam



Täglich

2x



3x



3x

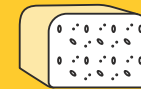


Fleisch, Fisch & Eier:  
max./Woche)

Milch, Milchprodukte:  
2–3 Portionen  
Gesunde Öle & Nüsse:  
in Maßen



Getreideprodukte  
& Kartoffeln:  
4 Portionen



Obst, Gemüse,  
Hülsenfrüchte:  
5 Portionen



Alkoholfreie  
Getränke:  
mind. 1,5l

