

Natürlich gesund essen

Die Ernährungspyramide



Schweiz. Natürlich.



swissmilk

Die Ernährungspyramide

Tagesempfehlungen

**Zucker, Süßigkeiten, Gebäck,
Frittiertes, Süssgetränke, Alkohol**
1 kleine Portion zum Geniessen

Butter, Bratbutter, Öl

Je 2 bis 3 Teelöffel

Nüsse

1 Portion (20 bis 30 g)

Milch, Milchprodukte

3 Portionen

z.B. 2 dl Milch, 180 g Joghurt
und 40 g Hartkäse

Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier

1 Portion

Vollkornprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte

3 Portionen

Obst

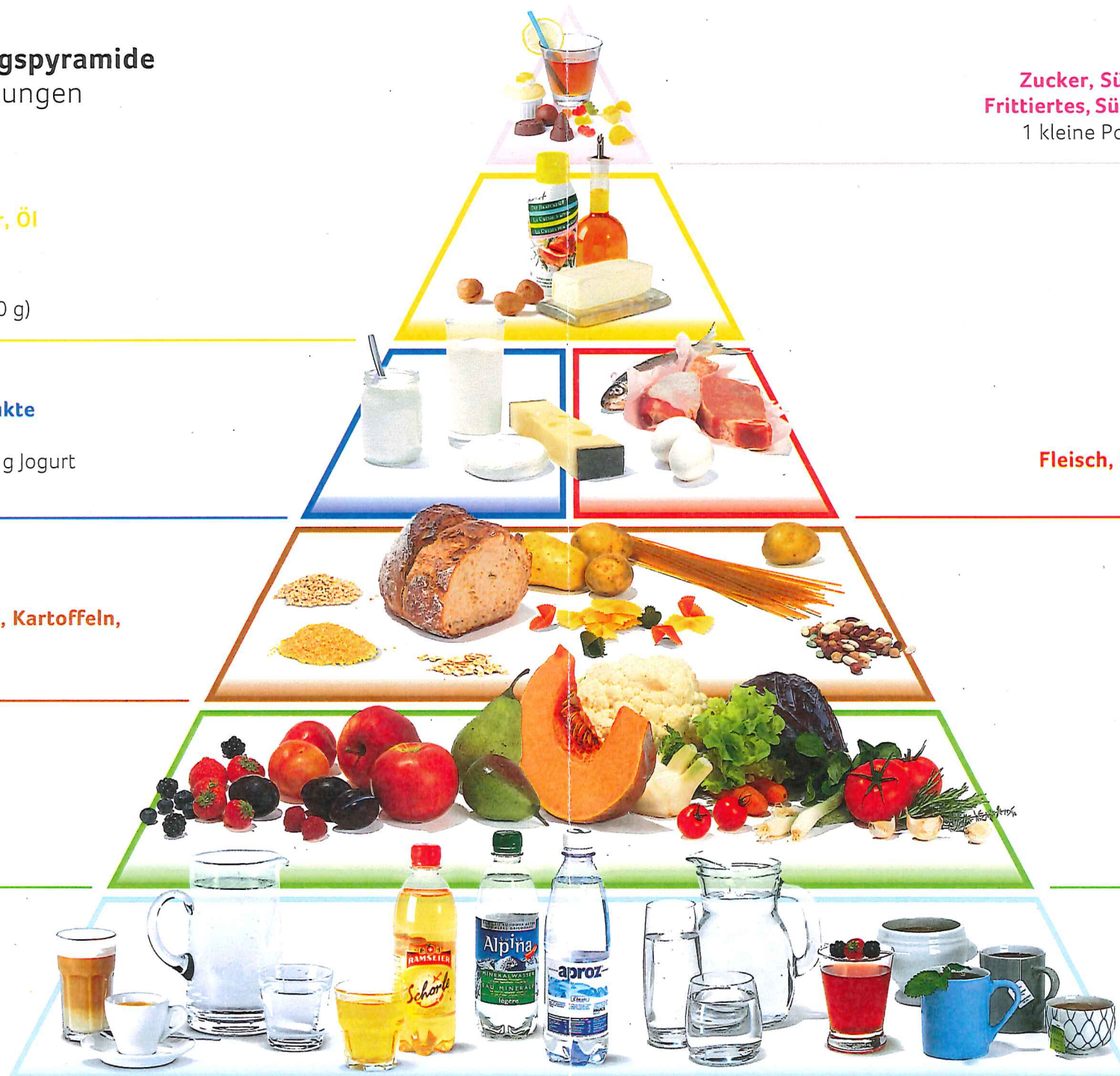
2 Portionen

Gemüse, Salat

3 Portionen

Getränke

1 bis 2 Liter



Tipps für die gute Wahl und fürs Wohlbefinden

- 1 kleine Portion auswählen und geniessen.
Süssgetränke und Alkohol massvoll konsumieren.
- Butter und Rapsöl als natürliche, einheimische Fette bevorzugen.
Zum Braten nur hoch erhitzbare Fette wie Bratbutter verwenden.
- 1 Portion entspricht 100 bis 120 g Rohgewicht oder 2 Eiern.
Schweizer Produkte bevorzugen.
Fettarm zubereiten.
- Vollmilch und Vollmilchprodukte bevorzugen, denn nur sie liefern das ganze Angebot der wertvollen Milchbestandteile. 1 Portion entspricht 2 dl Milch/Buttermilch, 180 g Jogurt, 40 g Hartkäse, 60 g Weichkäse oder 200 g Frischkäse wie Quark/Hüttenkäse.
- 2 von 3 Portionen als Vollkornprodukte wählen.
1 Portion entspricht 1 Handvoll in zubereiteter Form.
Einmal pro Woche Hülsenfrüchte essen.
Fettarme Zubereitungen bevorzugen.
- 1 Portion entspricht mindestens 120 g oder 1 Handvoll.
Einheimische Saisonprodukte bevorzugen.
Schonend zubereiten.
- Ungesüsste Getränke bevorzugen: z.B. Wasser, Mineralwasser, Tee aus Kräutern, Blüten und Obstschalen. Abwechslung bieten auch mit Wasser verdünnter Apfel- und Traubensaft (3 Teile Wasser, 1 Teil Saft).

Täglich Bewegung an der frischen Luft, gezieltes Entspannen und der Verzicht aufs Rauchen sind ebenso Teil eines gesunden Lebensstils wie ausgewogenes Essen und Trinken.

Milch macht stark, fit, schlau und schlank

Milch und Milchprodukte sind ein richtiges Powerpaket, denn sie haben von Natur aus eine hohe Nährstoffdichte. Sie sind auch die besten Kalziumlieferanten: Knochen brauchen Kalzium, um stark zu werden und zu bleiben. Milch enthält zudem hochwertiges, sättigendes Eiweiss, gut bekömmliches Milchfett, Vitamin D und viele weitere Vitamine und Mineralstoffe. Die Inhaltsstoffe der Milch helfen nicht nur, gross und stark zu werden, sie helfen auch bei der Denkarbeit oder beim Abnehmen. Milch ist zudem ein hervorragendes Regenerationsgetränk nach dem Sport.

3-mal täglich Milch

Aller guten Dinge sind drei, dies gilt auch für Milch und Milchprodukte.



Zum Beispiel
2 dl Milch,
180 g Jogurt und
40 g Käse.

SUISSE GARANTIE

Wissen, was man isst

Auf Lebensmitteln mit dem Herkunftszeichen SUISSE GARANTIE zu achten ist clever und lohnt sich. Diese Produkte sind in der Schweiz produziert und verarbeitet. Sie sind umwelt- und tiergerecht sowie ohne Gentechnik hergestellt und werden regelmässig kontrolliert.

www.suissegarantie.ch

