

# Die Ernährungsrakete

Fett- und zuckerreiche  
Lebensmittel und Getränke  
sehr sparsam!

Öle und Fette:  
Qualität vor Menge

Milch und Milchprodukte  
jeden Tag!

Kartoffeln gerne,  
aber nicht als Pommes

Obst  
und Gemüse:  
5x täglich!

Viel Trinken,  
über den Tag verteilt!

Fleisch, Wurst und Eier mäßig!  
Fisch regelmäßig!

Getreide, Vollkornnudeln, Vollkornreis,  
5 Portionen, die sich lohnen!