

DIE SALZBURGER ERNÄHRUNGS- PYRAMIDE

Salzburg  schmeckt

Saisonal und regional
schmeckt's am besten!

Mehr Infos



**1. Bewegung
und Achtsamkeit**
Täglich und regelmäßig

**2. Alkoholfreie
Getränke**
Täglich ca. 1,5 bis 2 Liter

**3. Gemüse, Obst
und Kräuter**
Täglich 3 x Gemüse, 2 x Obst

**4. Getreide
und Erdäpfel**
Täglich zu jeder Hauptmahlzeit

**5. Verschiedene
Milchprodukte**
Täglich 2 bis 3 Portionen

**6. Öle, Fette, Nüsse
und Samen**
Täglich zum Essen oder als Snack

**7. Tierisches +
pflanzliches Eiweiß**
Täglich zum Essen oder als Snack

**8. Süßes und
Knabbereien**
Selten, aber mit Genuss!