DIE SALZBURGER ERNÄHRUNGS-PYRAMIDE

Salzburg Schmeckt

Einfach erklärt von Genussbotschafter Rudi Pichler

Hier geht's zum Video!

Saisonal und regional schmeckt's am besten!



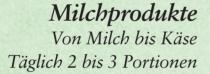
Tierisches/Pflanzliches Eiweiß

Fleisch und Fisch 2 bis 3 x pro Woche abwechselnd, 2 bis 3 Eier wöchentlich. Alternativ: Pflanzliches Eiweiß wie Hülsenfrüchte täglich.



Öle, Fette, Nüsse und Samen

Hochwertige Pflanzenöle oft und tierische Fette wie Butter(-schmalz) eher sparsam verwenden. Dazu gibt's täglich Nüsse und Samen.





Getreide und Erdäpfel

Möglichst als Vollkornprodukte genießen Täglich zu jeder Hauptmahlzeit



Gemüse, Obst und Kräuter

Am besten frisch und saisonal. Täglich bis zu 3 Portionen Gemüse, mit Kräutern verfeinert, und 2 Portionen Obst.





Alkoholfreie Getränke

Wasser, ungesüßter Tee oder stark verdünnte Natursäfte Täglich ca. 1,5 bis 2 Liter



Bewegung und Achtsamkeit

Tägliche Bewegung, regelmäßiger Sport, gemeinsames Essen und bewusster Genuss tragen zum Wohlbefinden bei.

Salzburg Schmeckt

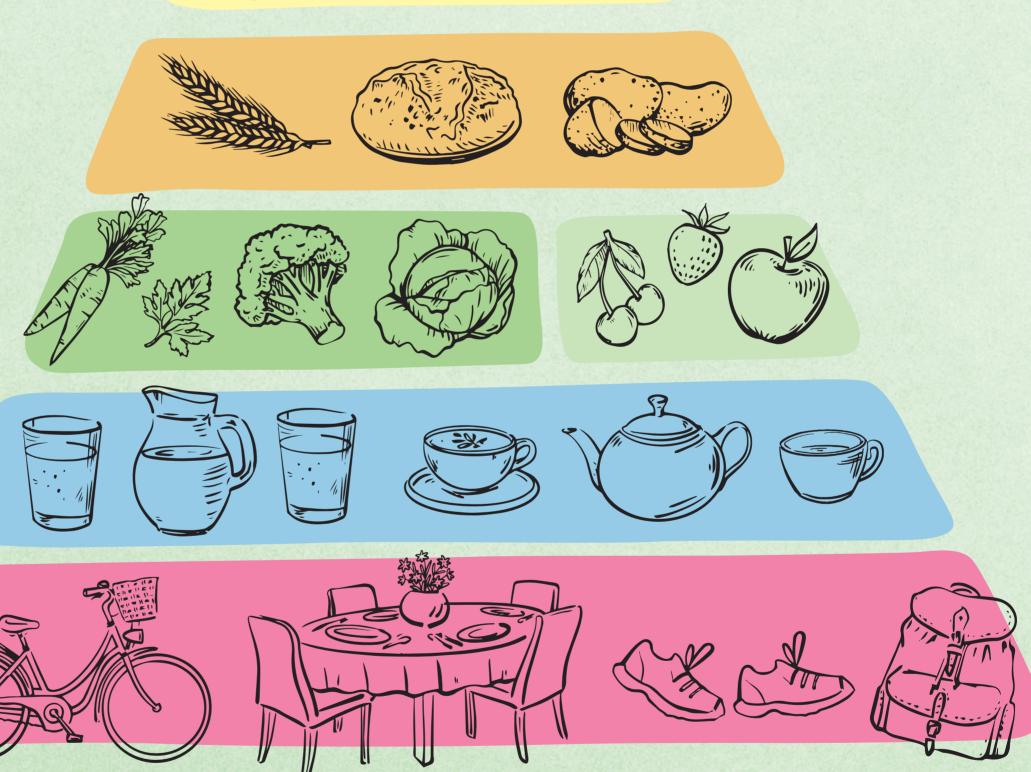
DIE SALZBURGER ERNÄHRUNGS-PYRAMIDE

Saisonal und regional schmeckt's am besten!

Einfach erklärt von Genussbotschafter Rudi Pichler







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

Jeweils 2 bis 3 x die Woche

8. Süßes, Knabbereien

Selten, mit Genuss!