

Die österreichische Ernährungspyramide

Die ideale Dosis.

Portionsgrößen:
1 Portion ist...

selten



sparsam



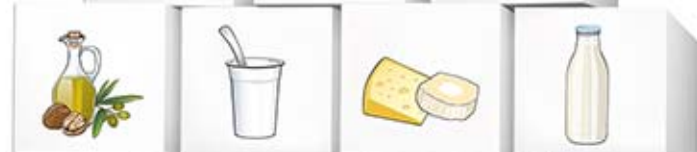
...1 EL Butter / Margarine

wöchentlich



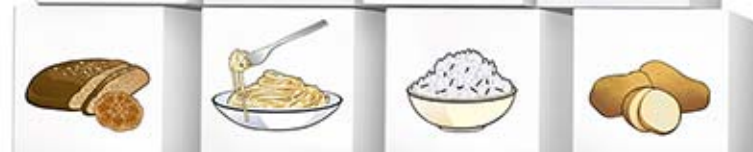
...1 handtellergroßes, fingerdickes Stück
Fleisch / Fisch
...1-3 handttelergroße Scheiben Wurst

täglich



...1 EL Öl
...1 Glas Milch / Joghurt (ca. 200ml)
...2 handflächengroße dünne Käsescheiben

täglich



...1 Handfläche Brot
...1 Handvoll Getreideflocken
...2 Fäuste Reis / Nudeln (gekocht)
...2 Fäuste Kartoffeln

täglich



...1 Faust Obst
...1 Faust Gemüse

täglich



...1 Glas (250 ml)