

Die steirische Ernährungspyramide



Saisonal und regional: Ihr Weg zum gesunden und klimafreundlichen Genuss

Alkoholfreie Getränke	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst	Getreide und Erdäpfel	Milch und Milchprodukte	Fette und Öle	Fisch, Fleisch, Wurst und Eier	Fettes, Süßes und Salziges
Täglich 6 Portionen (mindestens 1,5 Liter) Wasser und alkoholfreie bzw. energiearme Getränke.	Täglich 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst aus saisonalem und regionalem Angebot.	Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel (5 Portionen für sportlich Aktive und Kinder), vorzugsweise Vollkorn.	Täglich 3 Portionen Milchprodukte (fettärmere Varianten bevorzugen).	Täglich 2 Portionen Fette/Öle, Nüsse oder Samen. Vorzugsweise hochwertige pflanzliche Öle. Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte sparsam.	Wöchentlich 1-2 Portionen Fisch. Pro Woche maximal 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst. Pro Woche maximal 3 Eier.	Fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke selten, aber dafür mit Genuss und ohne schlechtes Gewissen.

Adaptiert nach BMG, österreichische Ernährungspyramide sowie Broschüre „Gesund genießen“