

# Ernährungspyramide

nach Dr. med. Wolf Funfack



*Wenig Süßes*



*Getreide, Getreideprodukte, Reis, Nudeln, ein Glas Wein oder Bier*



*Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Geflügel, Eier, Tofu, Hülsenfrüchte, Pilze*



*Frisches Obst, Gemüse, Salat zubereitet mit gesundem Öl, Roggenbrot, Pellkartoffeln*