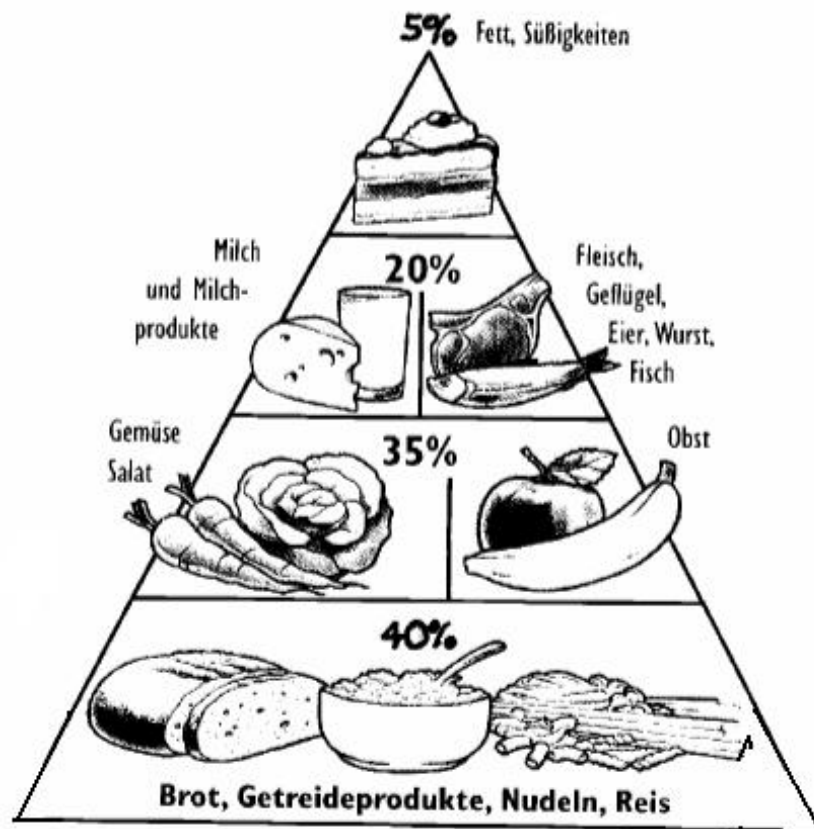


## Die Ernährungspyramide (Kellogg's)

### Gesund Essen – Mit Vergnügen

Essen soll schmecken und Spaß machen. Die Pyramide zeigt, wie's geht.  
Essen Sie täglich etwas aus jeder Lebensmittelgruppe.  
Wichtig ist, dass die Basis aus Getreide stimmt.



Quelle: US-Dep. of Agriculture and US-Dep. of Health and Human Services

### 40 %

Getreide – solide Basis für gesundes Essen.

Man erkennt's auf einen Blick:

Die Basis unserer Nahrung sollte aus Getreide stammen.

Praktisch heißt das, zu jeder Mahlzeit etwas aus Getreide essen, also Brot, Cerealien wie z. B. CORN FLAKES, Nudeln oder Reis.

### 35 %

Gut ein Drittel unseres Speisezettels sollten Gemüse, Kartoffeln Und Obst bestreiten – mit leichtem Schwerpunkt auf Gemüse. Bis zu 1 kg darf es sein und mindestens 3 Stück Obst.

### 20 %

Wählen Sie nur etwa ein Viertel des täglichen Essens aus Tierischen Produkten wie Milch, Käse u. a. Milchprodukte, Eier, Fisch, Fleisch, Wurst und Geflügel.

### 5 %

Fette, Öle und Süßigkeiten in Maßen genießen.