

Südtiroler  
Sanitätsbetrieb



Azienda Sanitaria  
dell'Alto Adige

Azienda Sanitaria de Sudtirol

# ERNÄHRUNGS- PYRAMIDE

## SÜSSES

sehr maßvoll  
und selten



## ÖLE, FETTE & NÜSSE

täglich, mit Maß



## MILCHPRODUKTE, FLEISCH, FISCH & EIER

an jedem 2. Tag



## GETREIDEPRODUKTE, KARTOFFELN & HÜLSENFRÜCHTE

zu jeder Mahlzeit,  
3 x am Tag



## GEMÜSE & OBST

so viel wie mög-  
lich, mindestens  
5 x am Tag



## UNGESÜSSTE GETRÄNKE

reichlich, über den Tag verteilt