

DIE WAHL DER RICHTIGEN LEBENSMITTEL

Die Auswahl der richtigen, weil energiebringenden Lebensmittel erleichtert Ihnen die Lebensmitteltabelle mit Ampelfarben anbei: Wählen Sie so oft wie möglich aus der grünen, manchmal aus der gelben und selten aus der roten Tabelle.

	Oft	Manchmal	Selten
Brot & Co.	<ul style="list-style-type: none">- Vollkornbrot- Vollkorngebäck- Getreideflocken, ungezuckertes Müsli	<ul style="list-style-type: none">- Mischbrot- Hefeteiggebäck- ungesüßte Cornflakes- Obstkuchen- Reiswaffeln	<ul style="list-style-type: none">- Weißbrot/-gebäck- Plundergebäck/ Blätterteiggebäck- gesüßte Frühstücksprodukte- Schoko- und Knuspermüsli- Waffeln mit süßer Füllung
Milch und Käse	<ul style="list-style-type: none">- Naturjoghurt- 1 Becher/Glas Milch- Buttermilch- Käse- Topfen	<ul style="list-style-type: none">- Milchkakao mit wenig Zucker- Fetter Käse (ab 45 % i.Tr.)	<ul style="list-style-type: none">- fett- und zuckerreiche Fruchtjoghurts- Kakao mit viel Zucker- Milkschokolade- Milchschnitte
Obst und Gemüse	<ul style="list-style-type: none">- frisches Obst und Gemüse	<ul style="list-style-type: none">- getrocknetes Obst	
Aufs Brot	<ul style="list-style-type: none">- Schinken- magere Wurst- vegetarische Aufstriche- Topfenaufstriche- Frischkäse	<ul style="list-style-type: none">- 1 TL Marmelade- 1 TL Honig- Butter in kleinen Mengen	<ul style="list-style-type: none">- fette Wurst- Knabberwürste- Marmelade oder Honig (mehr als 1 TL)- Butter/Margarine dick bestrichen- Nuss-Nougat-Creme
In die Trinkflasche	<ul style="list-style-type: none">- Wasser/Mineralwasser- mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte- ungezuckerte Früchte- und Kräutertees	<ul style="list-style-type: none">- Limonade <p>Fruchtnektar oder Sirup enthält viel Zucker und sollte daher stets mit viel Wasser verdünnt werden.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Eistee oder Cola (enthalten viel Zucker und Koffein)

