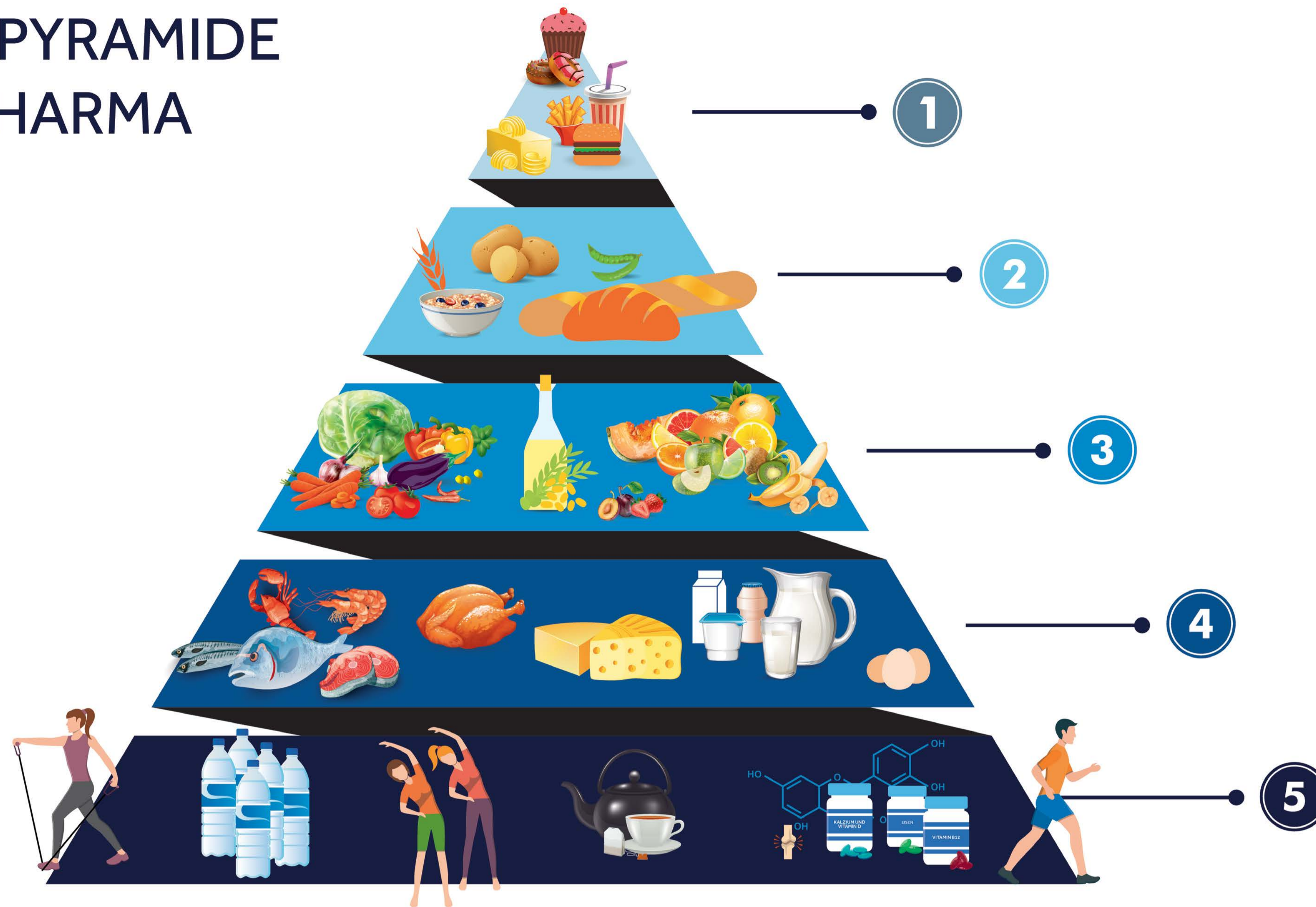


ERNÄHRUNGSPYRAMIDE NACH DR. A. SHARMA



1 VERSUCHEN SIE, DIE AUFNAHME ZU VERMEIDEN

- Hochgesättigte Fette und Transfette
- Cholesterinreiche Lebensmittel
- Kohlensäurehaltige und/oder alkoholische Getränke

2 KONTROLLIERTE AUFNAHME

- Portionen: 2/Tag
- **Getreide:** Reis, Nudeln: 90 g*; Frühstückscerealien, Brot und Toast: 30 g*
 - **Hülsenfrüchte:** Erbsen, schwarze und weiße Bohnen, Sojabohnen: 80 g*
 - **Knollen:** Kartoffeln, Süßkartoffel: 85 g*

*Gewicht nach dem Garen

3 BEVORZUGTE AUFNAHME

- Portionen: 2-3/Tag von jeder Nahrungsmittelgruppe
- Früchte:**
- **FrISCHE Früchte mit niedrigem Zuckergehalt:** Melone, Wassermelone, Erdbeeren, Grapefruit, Apfel, Orange, etc.: 140 g
 - **FrISCHE Früchte mit hohem Zuckergehalt:** Trauben, Aprikosen, Bananen, Kirschen, Nektarine, Lychee: 70 g
 - **Pflanzenöle:** bevorzugt Olivenöl: 1 Teelöffel
 - **Alle Sorten von Gemüse:** 85 g

4 BEVORZUGTE AUFNAHME

- Portionen: 4-6/Tag
- **Fleisch mit wenig Fettgehalt:** Huhn, Rind, Schwein: 60 g
 - **Fisch:** Blauer: 60 g; weißer: 85 g
 - **Magermilch und Halbfett Milchprodukte:** Hartkäse: 50 g, Weichkäse: 80 g; Milch: 140 g; Yoghurt: 115 g
 - **Hülsenfrüchte:** Linsen, Erbsen, schwarze und weiße Bohnen, Sojabohnen: 80 g*
 - **Eier:** 1 großes Ei: 50 g

*Gewicht nach dem Garen

5 JEDEN TAG – NICHT VERGESSEN

- Tägliche Nahrungsergänzung:**
- Calcium und Vitamin D
 - Eisen
 - Multivitamine
 - Vitamin B12
 - Tägliches Wasser oder nicht kohlen-säurehaltige, nicht zuckerhaltige, nicht koffeinhaltige Getränke trinken
 - **Täglich körperliche Aktivitäten**