Tierische Fette

Süßigkeiten

Fleisch
2-3 pro Woche

Eier
2-3 Stück pro Woche

Fisch
1-2 pro Woche

Milch und Milchprodukte
mind. 2 x täglich

Gemüse
mind. 2-3 x täglich

Obst
mind. 2 x täglich

Getreideprodukte

Getränke
mind. 1,5 l täglich (vorwiegend Wasser)

Regelmäßige körperliche Aktivität
mind. 2 - 3 pro Woche (20 - 30 Minuten)

Mäßig Alkohol