

Ich als Ernährungsberater

geschrieben von
Lenny Gächter

Ich gebe dir Tipps wie du dich
ausgiebig und gesund ernähren
kannst.

Getränke

Die Getränke sind an unterster
Stelle der Ernährungspyramide.
Ohne Getränke könnten wir nicht
lange überleben. Am besten sollte
man Wasser, Tee oder Fruchtsäfte
trinken. Nicht trinken sollte man
Softdrinks. Pro Tag sollte man 2-3
Liter Wasser trinken.



Früchte und Gemüse

Die Früchte und Gemüse sind an
2. Stelle in der Pyramide. Man
sollte genügend Früchte und
Gemüse essen da sie viele
Vitamine; Kohlenhydrate;
Nahrungsfasern; Mineralstoffe;
Pflanzenstoffe. <img alt=""
src="data:image/png;base64;IVBO

-2-

-3-

-4-

-7-

www.minibooks.ch

-9-

-5-