

## Fisch, Fleisch, Eier

Tofu, Eier, Fleisch und Fisch sind eiweissreiche Aufbau und wachstumförend. Sie liefern dem Körper Proteine Ideal für unsern Organismus sind 3-4 Mal pro Woche eine Portion Fleisch oder Geflügel. Eine Portion entspricht 100g Fleisch, Fisch, Geflügel oder 2-3 Eiern.



-6-

-5-

## Milchprodukte

An der vierten Stelle sind Milchprodukte, Butter und Rahm sind ausgeschlossen weil sie so einen hohen Fettgehalt haben gehören sie zu der Gruppe der Öle und Fette. Die erste Nahrung die wir zu uns nehmen ist Milch, sie enthält alles was Babys für schnelles Wachstum brauchen. Kuhmilch besteht aus Wasser, Eiweiss, Milchzucker, Milchfett, Mineralstoffen und Vitaminen. Milch und Milchprodukte sind gut für unsere Zähne und Knochen. Die Festigkeit der Knochen wird durch ausreichende Kalziumaufnahme und genügend Bewegung in deinem Alter bestimmt.



-7-

-4-

## Ernährungscoach

geschrieben von  
**Jay Wildhaber**

www.minibooks.ch

-3-

-2-



Getreideprodukte sind an der dritten Stelle der Ernährungspyramide, Getreideprodukte wie Weizen, Roggen, Mais oder Gerste werden aus den Samen von diesen gepresst Getreideprodukte sind sehr Nahrreich jedoch haben sie nicht so viele Vitamine.

## Getreideprodukte



## Früchte und Gemüse

Getreideprodukte sind die Gesundheitsstützer unseres Körpers und sie haben sehr viel Gutes an sich, deshalb sind sie die unterste Gruppe der festen Nahrung der Lebensmittelpyramide. Bei Früchten oder Gemüse musst du nicht so sehr darauf schauen wie viel du konsumierst, weil sie viele gute Dinge enthalten wie Wasser, Kohlenhydrate, Nahrungsfasern, Mineralstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe dafür wenige Kalorien. Alle diese Dinge fördern den Stoffwechsel und die Darmfunktion, dazu auch noch das Immunsystem. Am besten ist es wenn du fünf mal Früchte oder Gemüse am Tag isst, möglichst bunt.

-Red

-

-

-

-

-

-

-

-

-

## Wasser und Getränke

Getränke sind für den Körper die wichtigsten Wasser spender. Man sollte über den ganzen tag verteilt sollte man 1 1/2 Liter Flüssigkeiten trinken, da Durst einen Mangel anzeigt. Betreibt man viel Sport, an heissen tagen oder bei Fieber muss deutlich mehr getrunken werden.

## Schlechte Getränke:

- Gute Getränke:
- Frische Fruchtsaft
- Mineral
- Tee

## Schlechte Getränke:

- Cola
- Kaffee
- Bull

