

# 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="

-2-

-3-

-4-

-5-

[www.minibooks.ch](http://www.minibooks.ch)

-7-

-9-