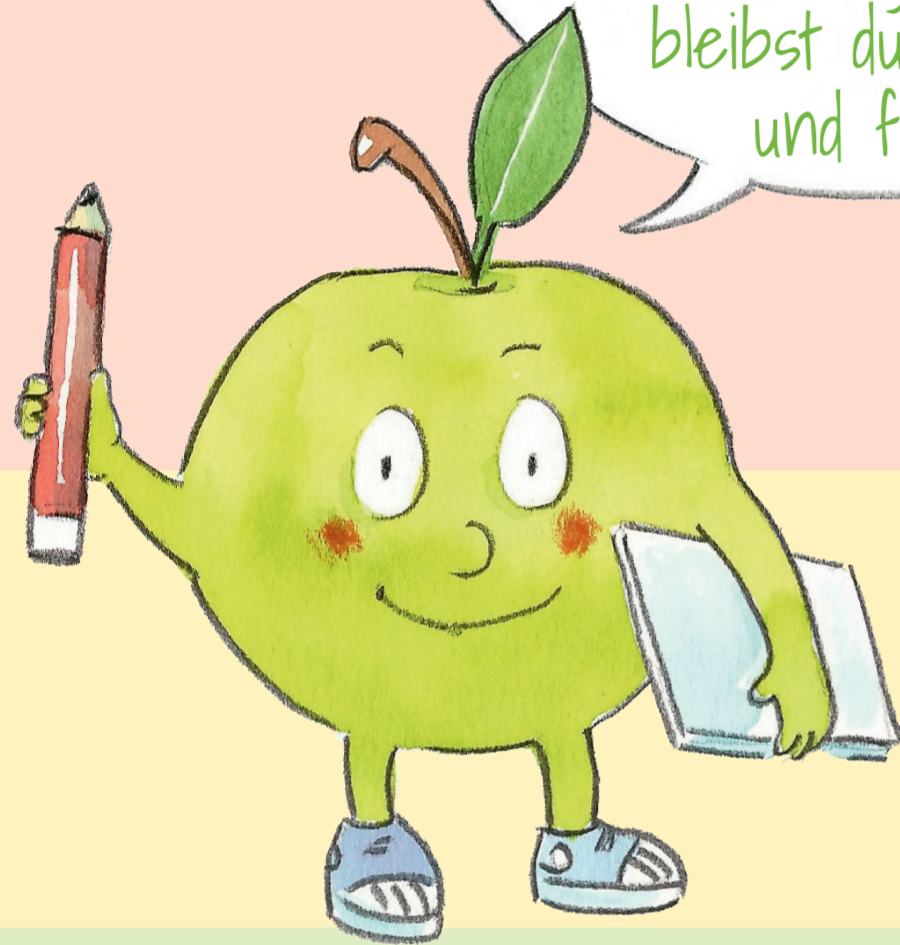


Die Iss Dich clever-Ernährungspyramide

Iss aus der unteren Ebene mehr, wähle aus der oberen Ebene weniger. Dann bleibst du gesund und fit.



Süßigkeiten



Fette



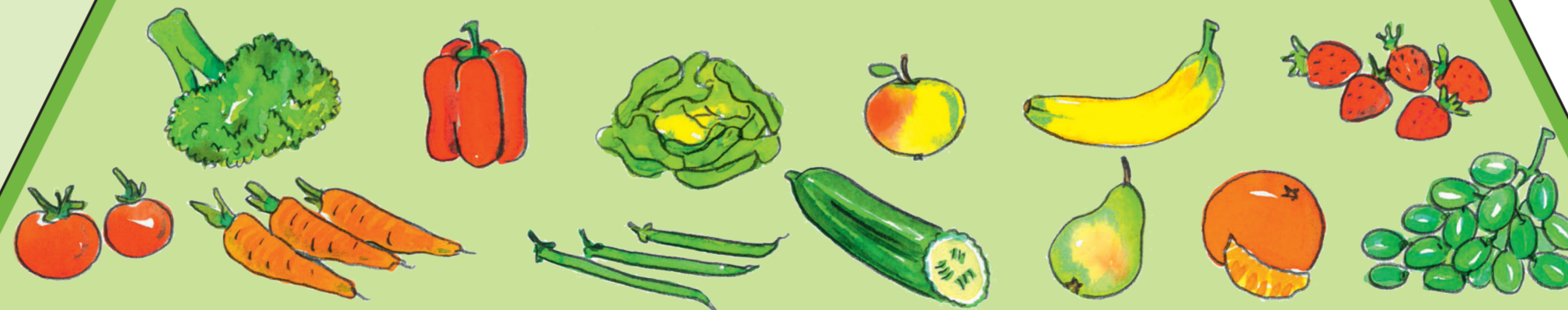
Eiweiße



Getreide und Beilagen



Obst und Gemüse

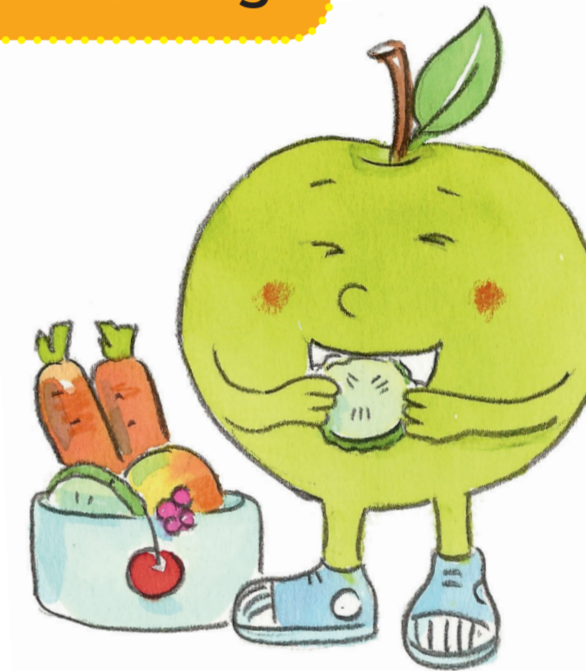


Getränke



Wie bleibst du gesund?

Ernährung



Bewegung



Entspannung

