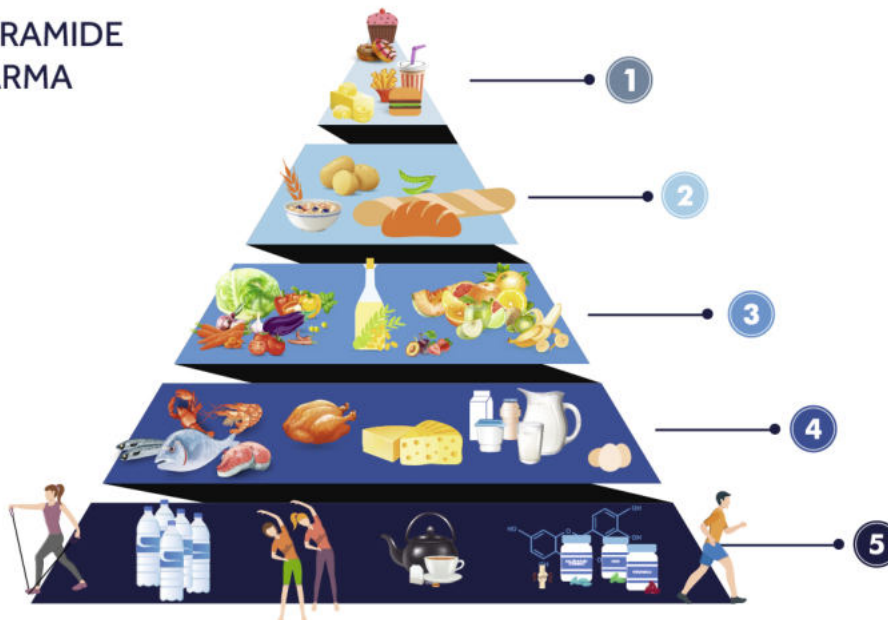


ERNÄHRUNGSPYRAMIDE NACH DR. A. SHARMA



1 VERSUCHEN SIE, DIE AUFNAHME ZU VERMEIDEN

- Hochgesättigte Fette und Transfette
- Cholesterinreiche Lebensmittel
- Kohlensäurehaltige und/oder alkoholische Getränke

2 KONTROLLIERTE AUFNAHME

Portionen: 2/Tag

- **Getreide:** Reis, Nudeln: 90 g*; Frühstückscerealien, Brot und Toast: 30 g*
- **Hülsenfrüchte:** Erbsen, schwarze und weiße Bohnen, Sojabohnen: 80 g*
- **Knollen:** Kartoffeln, Süßkartoffel: 85 g*

*Gewicht nach dem Garen

3 BEVORZUGTE AUFNAHME

Portionen: 2-3/Tag von jeder Nahrungsmittelgruppe

- **Früchte:**
 - **Frische Früchte mit niedrigem Zuckergehalt:** Melone, Wassermelone, Erdbeeren, Grapefruit, Apfel, Orange, etc.: 140 g
 - **Frische Früchte mit hohem Zuckergehalt:** Trauben, Aprikosen, Bananen, Kirschen, Nektarine, Lychee: 70 g
- **Pflanzenöle:** bevorzugt Olivenöl: 1 Teelöffel
- **Alle Sorten von Gemüse:** 85 g

4 BEVORZUGTE AUFNAHME

Portionen: 4-6/Tag

- **Fleisch mit wenig Fettgehalt:** Huhn, Rind, Schwein: 60 g
- **Fisch:** Blauer: 60 g; weißer: 85 g
- **Magermilch und Halbfett Milchprodukte:** Hartkäse: 50 g, Weichkäse: 80 g; Milch: 140 g; Yoghurt: 115 g
- **Hülsenfrüchte:** Linsen, Erbsen, schwarze und weiße Bohnen, Sojabohnen: 80 g*
- **Eier:** 1 großes Ei: 50 g

*Gewicht nach dem Garen

5 JEDEN TAG – NICHT VERGESSEN

Tägliche Nahrungsergänzung:

- Calcium und Vitamin D
- Eisen
- Multivitamine
- Vitamin B12
- Tägliches Wasser oder nicht kohlen-säurehaltige, nicht zuckerhaltige, nicht koffeinhaltige Getränke trinken
- **Täglich körperliche Aktivitäten**