

# Die "GESUND LEBEN" - Pyramide Österreichs<sup>®</sup>

## SPARSAM - WENIGER!

**Tierische Fette**  
wie Butter, Wurst



**Süßigkeiten**



**Fleisch und Wurst**  
fettarm  
(2-3x pro Woche)



**Eier**  
(2-3 Stück pro Woche)

**Fisch**  
(1-2x  
pro Woche)



**Pflanzenöle**  
Raps-,  
Olivenöl  
(1-2 El tägl.)



**Milch & Milchprodukte**  
fettarm (mind.  
2x täglich)

**Gemüse & Hülsenfrüchte**  
(mind.  
2-3x täglich)



**Obst** (mind.  
2x täglich)

**Getreideprodukte** wie Brot, Teigwaren, Reis & Kartoffeln (mehrmals täglich)



**Körperliche Aktivität\***  
mind. eine halbe Stunde  
täglich



**Getränke** (mind.  
1,5 Liter täglich)

\* in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mind. mittlerer Intensität (etwas außer Atem, aber nicht unbedingt unter Schwitzen) wie z.B. zügiges Gehen, Gartenarbeit, Rad fahren

## REICHLICH - MEHR!