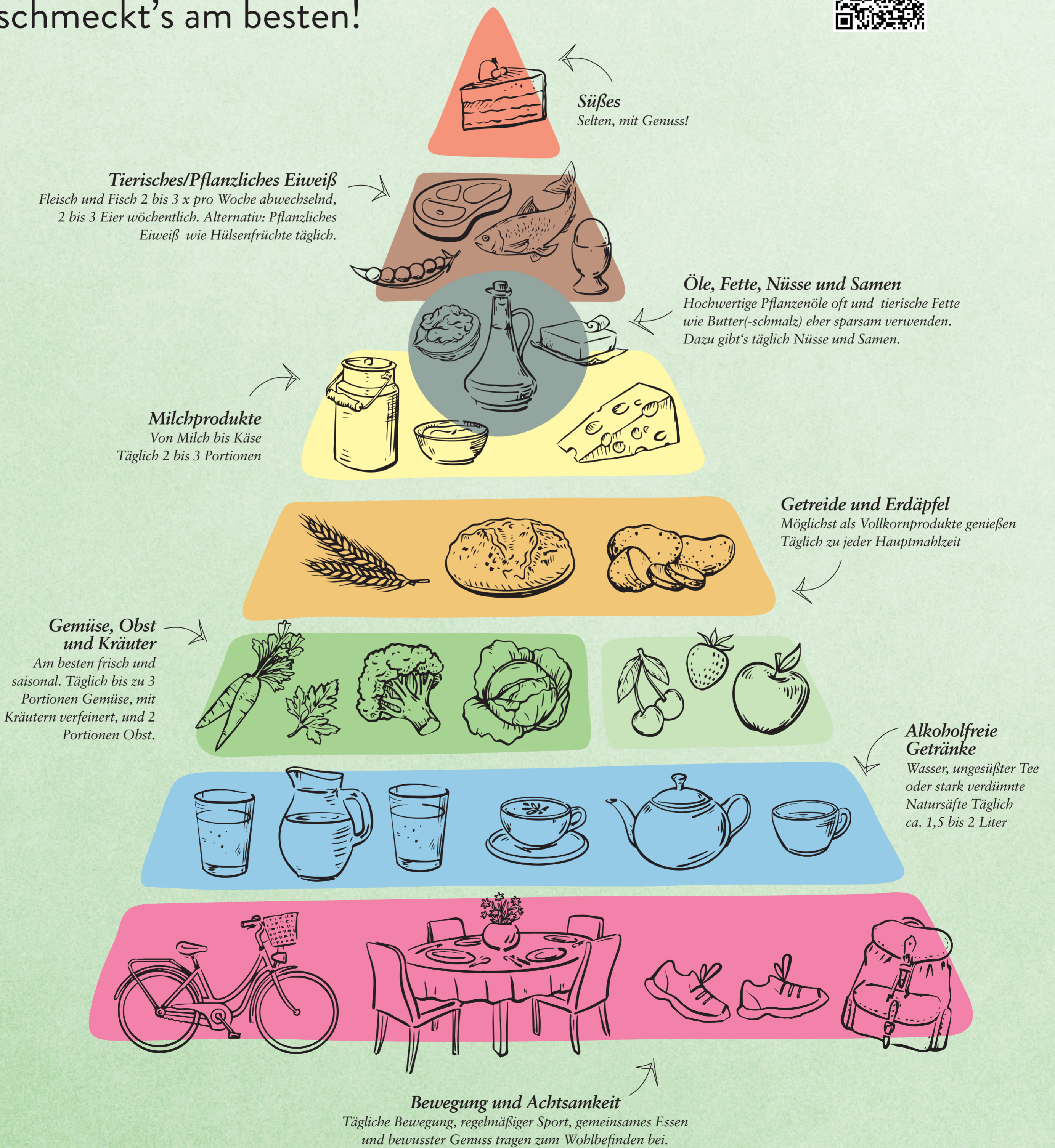


DIE SALZBURGER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Einfach erklärt von Genussbotschafter Rudi Pichler

Saisonal und regional
schmeckt's am besten!

Hier geht's
zum Video!



DIE SALZBURGER ERNÄHRUNGS- PYRAMIDE

Salzburg  schmeckt

Saisonal und regional
schmeckt's am besten!

Einfach erklärt von Genussbotschafter Rudi Pichler

Hier geht's
zum Video!



1. Bewegung und Achtsamkeit

Täglich und regelmäßig

2. Alkoholfreie Getränke

Täglich ca. 1,5 bis 2 Liter

3. Gemüse, Obst und Kräuter

Täglich 3 x Gemüse, 2 x Obst

4. Getreide und Erdäpfel

Täglich zu jeder Hauptmahlzeit

5. Verschiedene Milchprodukte

Täglich 2 bis 3 Portionen

6. Öle, Fette, Nüsse und Samen

Täglich zum Essen oder als Snack

7. Tierisches + pflanzliches Eiweiß

Jeweils 2 bis 3 x die Woche

8. Süßes, Knabbereien

Selten, mit Genuss!