

1 - BEISPIELE FÜR LEBENSMITTEL NACH DEN STUFEN DER SCHWEIZER LEBENSMITTELPYRAMIDE

Gemüse & Früchte:

Gemüse roh als Salat oder gekocht, Früchte roh oder gekocht, Speisepilze, Frucht- oder Gemüsesaft, getrocknete Gemüse und Früchte usw.

Stärkehaltige Lebensmittel (Lebensmittel, die reich an Kohlenhydraten in Form von Stärke sind):

Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Mais, Getreideflocken, Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Kichererbsen), Reiswaffeln, Brot (diverse Sorten), Couscous, Bulgur, Quinoa usw. **Vollkornprodukte sind zu bevorzugen.**

Milch & Milchprodukte (kalziumreiche Lebensmittel):

Milch, Joghurt, Extrahart-, Hart- und Halbhartkäse, Weichkäse, Frischkäse, Quark, weitere Speisen auf Milch-basis (z. B. Pudding) usw.

Fleisch, Fisch, Eier & Tofu:

Schweine-, Rind-, Kalb-, Lamm- und Schafffleisch, Geflügel, diverse Fischarten (z. B. Forelle, Felchen, Barsch, Hecht, Kabeljau, Lachs, Merlan usw.), Meeresfrüchte, Eier, Tofu, usw.

Lebensmittel mit hohem Anteil an **Eiweissen** und versteckten **Fetten**: Fleischwaren (z. B. Würste, Salami), Speck, Käse usw.

Öle, Fette & Nüsse:

- Rapsöl, Olivenöl, HO-Sonnenblumenöl⁴, HOLL-Rapsöl⁴
- Öle mit hohem Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren: Olivenöl, HO-Sonnenblumenöl⁴, HOLL-Rapsöl⁴
- Öle mit hohem Anteil an Omega-3-Fettsäuren: Raps-, Soja-, Baumnussöl

Lebensmittel und Fette mit hohem Anteil an gesättigten Fettsäuren:

Butter, Kokosfett, Palmfett, Wurstwaren, Fleisch,

Milchprodukte usw.

Süßes & Salziges

Zuckerreiche **Lebensmittel** und Speisen
Schokolade, Glace, Fruchtwähen, Biskuits,
und Konditoreiwaren, gezuckerter Kompott,
Milchprodukte mit Zuckerzusatz (z. B.

(siehe Anhang 3, allgemeiner Teil):
Kekse, Kuchen, Pâtisserie, andere Back-
gezuckerte Getreideriegel,
Fruchtjoghurt/-quark), Konfitüre, Honig

Gezuckerte **Getränke** (siehe Anhang 3,
Limonaden, Soft Drinks, Cola,
Fruchtnektar, Energy Drinks

allgemeiner Teil):
Eistee aus dem Handel, Sirup,

Lebensmittel mit hohem Anteil
Kekse, Pâtisserie, andere
Konditoreiwaren, süsse
Apérogebäck, Chips usw.

an **versteckten Fetten**:
Back- und
Desserts,



⁴ HOLL = high oleic low linolenic (= hoher Anteil an Ölsäure, tiefer Anteil an Linolensäure)

HO = high oleic (= hoher Anteil an Ölsäure)