

## 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 Milchbasis (z. B. Pudding) usw.

### **Fleisch, Fisch, Eier & Tofu:**

Schweine-, Rind-, Kalb-, Lamm- und Schaffleisch, Geflügel, diverse Fischsorten (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-Sonnenblumenöl<sup>4</sup>, HOLL-Rapsöl<sup>4</sup>
- Öle mit hohem Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren: Olivenöl, HO-Sonnenblumenöl<sup>4</sup>, HOLL-Rapsöl<sup>4</sup>
- 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.

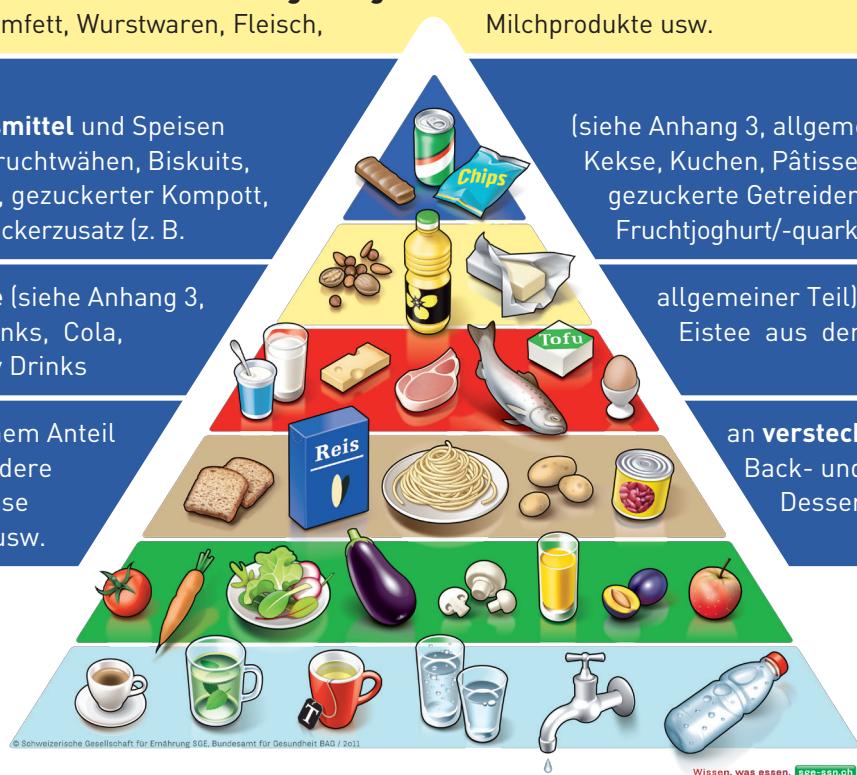
(siehe Anhang 3, allgemeiner Teil): Kekse, Kuchen, Pâtisserie, andere Backgezuckerte Getreideriegel, Fruchtjoghurt/-quark, Konfitüre, Honig

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



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

HO = high oleic (= hoher Anteil an Ölsäure)