

# Ernährungspyramide



1 Portion  $\hat{=}$  1 Handmaß bzw. 1 Glas Milch, 1 Scheibe Brot, 1 Scheibe Käse

Getränke	Obst, Gemüse	Getreideprodukte, Reis, Kartoffeln	Milch, Milchprodukte	Fisch, Fleisch, Eier	Fette, Öle, Nüsse	Süßigkeiten, Knabbereien
Mineralwasser, Saftschorlen (auf zuckerfreien Saft achten), verdünnte Gemüsesäfte sowie ungesüßte Früchte- und Kräutertees. Kaffee, schwarzen und grünen Tee sowie Alkohol in Maßen.	Frisches Obst und Gemüse (roh, kurz gegart oder als Saft), Hülsenfrüchte, Blattsalate, naturbelassenes TK-Gemüse und TK-Obst. Dosenobst und -gemüse, fertig geschnittene und verpackte Salate (Keimbelastung) meiden.	Brot, Reis und Nudeln vorzugsweise aus Vollkorn. Kartoffeln fettarm zubereiten. Weißmehlprodukte wie helle Brötchen und weiße Nudeln nur selten verzehren. Müsli und Frühstücksflocken mit Honig oder Ahornsirup süßen.	Fettarme Milch oder Milchmischgetränke; Milchprodukte wie Magerquark, Naturjoghurt, Buttermilch und fettarmer Käse.	Bevorzugt Seefisch (Hering, Makrele, Lachs). Mageres, gut durchgegartes Fleisch/Geflügel sowie fettarme Wurstsorten wie gekochter Schinken, Geflügelwurst oder Putenbrust. Achten Sie auf Bio-Qualität.	Pflanzliche Öle wie Oliven-, Sesam- oder Rapsöl. Streich-, Back- und Bratfette sparsam verwenden. Butter ist besser als Margarine (enthält weniger Zusatzstoffe). Walnüsse, ungesalzene Cashewkerne, naturbelassene Erdnüsse, Mandeln oder Studentenfutter.	Süßigkeiten, Schokolade, fett- oder salzhaltige Knabbereien sowie Fastfood nur ausnahmsweise verzehren.

# FolPlus®

## Folsäure (B<sub>9</sub>) + B<sub>6</sub> + B<sub>12</sub> – das B-Vitamin-Trio

- ✓ für die Gedächtnisleistung<sup>1</sup>
- ✓ für die Nerven<sup>2</sup> und Energie<sup>2</sup>
- ✓ für geringes Homocystein<sup>1</sup>
- ✓ **FolPlus® + D<sub>3</sub>** für die Knochen<sup>3</sup>  
und das Immunsystem<sup>3</sup>

Wahlweise  
auch mit  
Vitamin D  
erhältlich<sup>3</sup>



Die Mini-Tabletten sind glutenfrei sowie frei von Nanopartikeln, Laktose, Fruktose, Konservierungsstoffen, Farbstoffen und Aromastoffen.

Hergestellt in Deutschland. Erhältlich in allen Apotheken.

Täglich fit mit einem Klick!



## Tipps für die gesunde Küche

### Kauf und Lagerung von Lebensmitteln

Kaufen Sie immer möglichst frische und regionale Waren, die keine überflüssig langen Lager- und Transportzeiten über sich ergehen lassen müssen. Denn alle Vitamine sind lichtempfindlich und bauen sich über die Zeit in den Lebensmitteln ab!

Nach dem Kauf sollten Obst und Gemüse kühl und dunkel, Fisch, Fleisch, Eier, Milch und Milchprodukte kalt gelagert werden. Einige Sorten wie Sellerie, Kohlrabi, Äpfel, Kürbis sowie Eier können Sie länger aufbewahren. Die meisten anderen Lebensmittel sollten Sie allerdings 2–3 Tage nach dem Kauf verbraucht haben. Fisch bitte nicht länger als 1–2 Tage aufheben.

### Zubereitung der Lebensmittel

Für eine vitaminschonende Zubereitung ist es wichtig, das Gemüse nicht zu lange zu kochen. Garen Sie es eher vorsichtig, am besten mit einem Dampfgarer. Rohkost und gedämpftes Obst oder Gemüse sollten im Wechsel gegessen werden.

Ein Wort zum Salat: Durch ausgiebiges Waschen werden die wasserlöslichen B-Vitamine regelrecht ausgespült. Waschen Sie ihn also lieber kurz. Ist der Salat sehr sandig, sollte er zweimal durch das Wasser gezogen werden. Und: Vorsicht bei vorgefertigten Salaten im Beutel – erhöhte Keimgefahr!

<sup>1</sup> Folsäure (B<sub>9</sub>) + B<sub>6</sub> + B<sub>12</sub> unterstützen die normalen Funktionen der Psyche (wie Konzentration und Erinnerungsvermögen) und des Immunsystems, wirken beim Homocystein-Stoffwechsel mit und tragen zur Verringerung von Müdigkeit bei.

<sup>2</sup> Vitamin B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub> sind an den normalen Funktionen des Nervensystems und des Energiestoffwechsels beteiligt.

<sup>3</sup> Vitamin D<sub>3</sub> ist zur Erhaltung normaler Knochen sowie für die Funktionen der Muskeln und des Immunsystems wichtig.