



Dr. med. Catalin Teodosiu

Bahnhofstraße 6-8

8810 Horgen-Schweiz

Tel.: +41 (0)44 725 63 63

Fax: +41 (0)44 725 63 73

eMail: info@praxis-teodosiu-frauenarzt.ch

Die Ernährungspyramide als Orientierungshilfe für Ihre Nahrungsaufnahme

Süßigkeiten
ab und zu
genießen



Öle & Fette –
maßvoll verwenden



Milch & Fisch sind
wichtige Lieferanten von
Calcium, Jod & Co.



Kohlenhydrate
sind wichtig als
Energieförderer



Obst & Gemüse
enthalten viele
Vitamine und
Mineralstoffe



Kalorienarme Getränke für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr