

LEBENSMITTELPYRAMIDE

Entzündungshemmend essen

– Ihre ganzheitliche Ernährungspyramide

Die richtige Ernährung kann stille Entzündungen im Körper nachhaltig regulieren
– diese Übersicht zeigt Ihnen, welche Lebensmittel dabei helfen.



**ZAHNPRAXIS
MAINHAUSEN**
Inhaberin Anne-Kathrin Kögler

Praxis für ganzheitliche Zahnmedizin
www.zahnpraxis-mainhausen.de



Jetzt Reinhören
(auf Spotify)
Anne-Katrin Zahnwelt
– Dein Podcast mit Biss



Lebensmittelpyramide in einer Ernährungstherapie



**rotes Fleisch, Käse,
verarbeitet Lebensmittel,
Zucker**
selten

**Eier, Fisch, Geflügel und
fettreduzierte Produkte**
<10 % des Kaloriebedarfs



Saaten, Nüsse, Avocado
10 -40 % des Kaloriebedarfs



Vollkorn & Kartoffeln
20 % des Kaloriebedarfs

Obst
10 -40 % des Kaloriebedarfs



Hülsenfrüchte
10 -40 % des Kaloriebedarfs



Gemüse
1/2 roh
1/2 gekocht
30 - 60 % des Kaloriebedarfs
Fokus auf grünem Gemüse