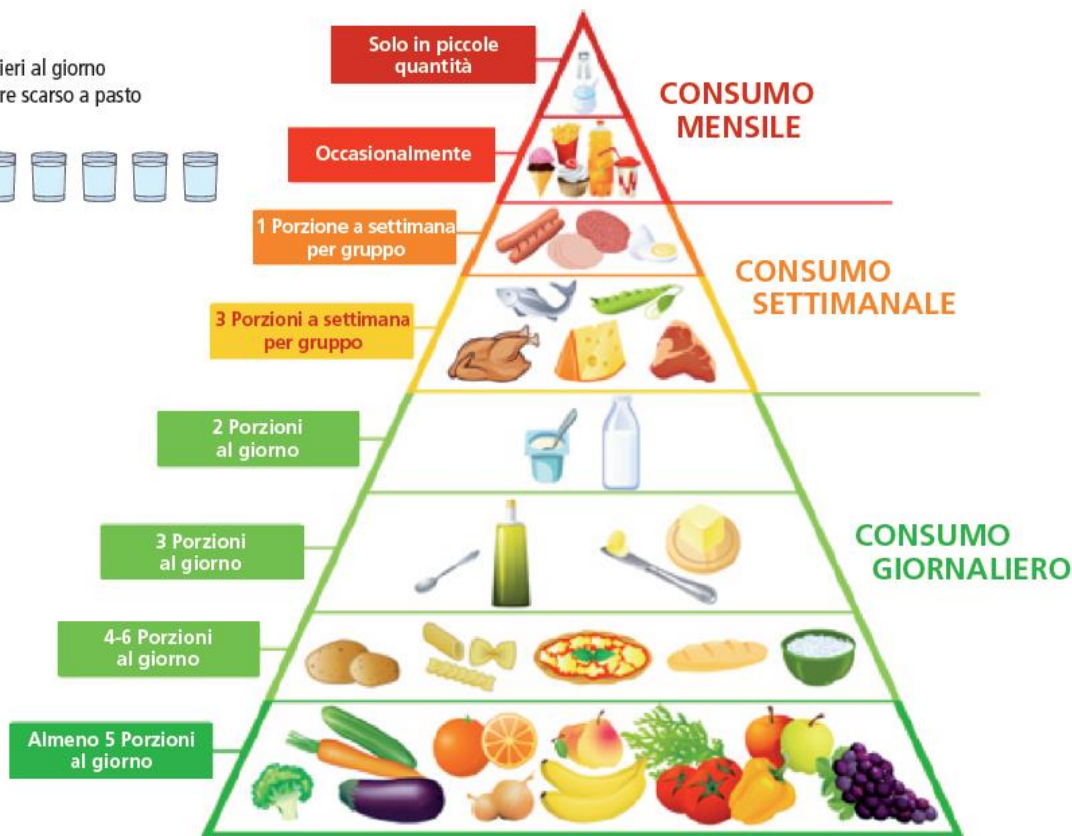


Ernährungspyramide

Bevande:

Acqua - 6 bicchieri al giorno

Vino - 1 bicchiere scarso a pasto



Quelle: Nutrire il pianeta, nutrirlo in salute. Quaderni del Ministero della Salute. Ottobre 2015

CONSUMO MENSILE = MONATLICHER VEZEHR

CONSUMO SETTIMANALE = WÖCHENTLICHER VERZEHR

CONSUMO GIORNALIERO = TÄGLICHER VERZEHR

Bevande: = Getränke

Acqua - 6 bicchieri al giorno = Wasser – 6 Gläser am Tag

Vino – 1 bicchiere scarso a pasto = Wein – 1 kleines Glas pro Mahlzeit

Solo in piccole quantità = Nur in kleinen Mengen

Occasionalmente = Gelegentlich

1 porzione a settimana per gruppo = 1 Portion pro Woche

3 porzioni a settimana per gruppo = 3 Portionen pro Woche

almeno 5 porzioni al giorno = mindestens 5 Portionen pro Tag

2 porzioni al giorno = 2 Portionen pro Tag

3 porzioni al giorno = 3 Portionen pro Tag

4- 6 porzioni al giorno = 4-6 Portionen pro Tag

