Die 6 Ebenen der Pyramide

Die Basis bilden die Getränke. Wobei mit Getränken nur Mineral- und Leitungswasser, ungesüsste Tees und dünne Saftschorlen gemeint sind. Getränke wie Limonade, Cola oder Eistee zählen zu den Süssigkeiten. An 2. und 3. Stelle folgen die pflanzlichen Lebensmittel: Gemüse und Obst sowie Getreideprodukte sollten häufig und reichlich verzehrt werden. Wobei auch hier auf Zuckerfallen geachtet werden muss: Stark gesüsste Cornflakes oder Müslimischungen gehören genau wie Müsliriegel zu den Süssigkeiten und nicht zu den Getreideprodukten.

An 4. Stelle folgen die tierischen Lebensmittel, die in Massen gegessen werden sollten. Dazu zählen Milchprodukte (auch die Milch selbst – sie ist kein Getränk!), Fisch, Fleisch, Wurstwaren und Eier. Butter und Sahne gehören aufgrund des hohen Fettgehaltes in die 5. Ebene, die der Öle und Fette. Diese sollten nur sparsam verwendet werden. Und dann gibt es noch die Pyramidenspitze: Hier tummeln sich Süssigkeiten und Alkohol. Wenn die Lebensmittel aus der Basis und dem Mittelfeld ausreichend im Speiseplan vertreten sind, werden Ausnahmen aus der Pyramidenspitze geduldet.