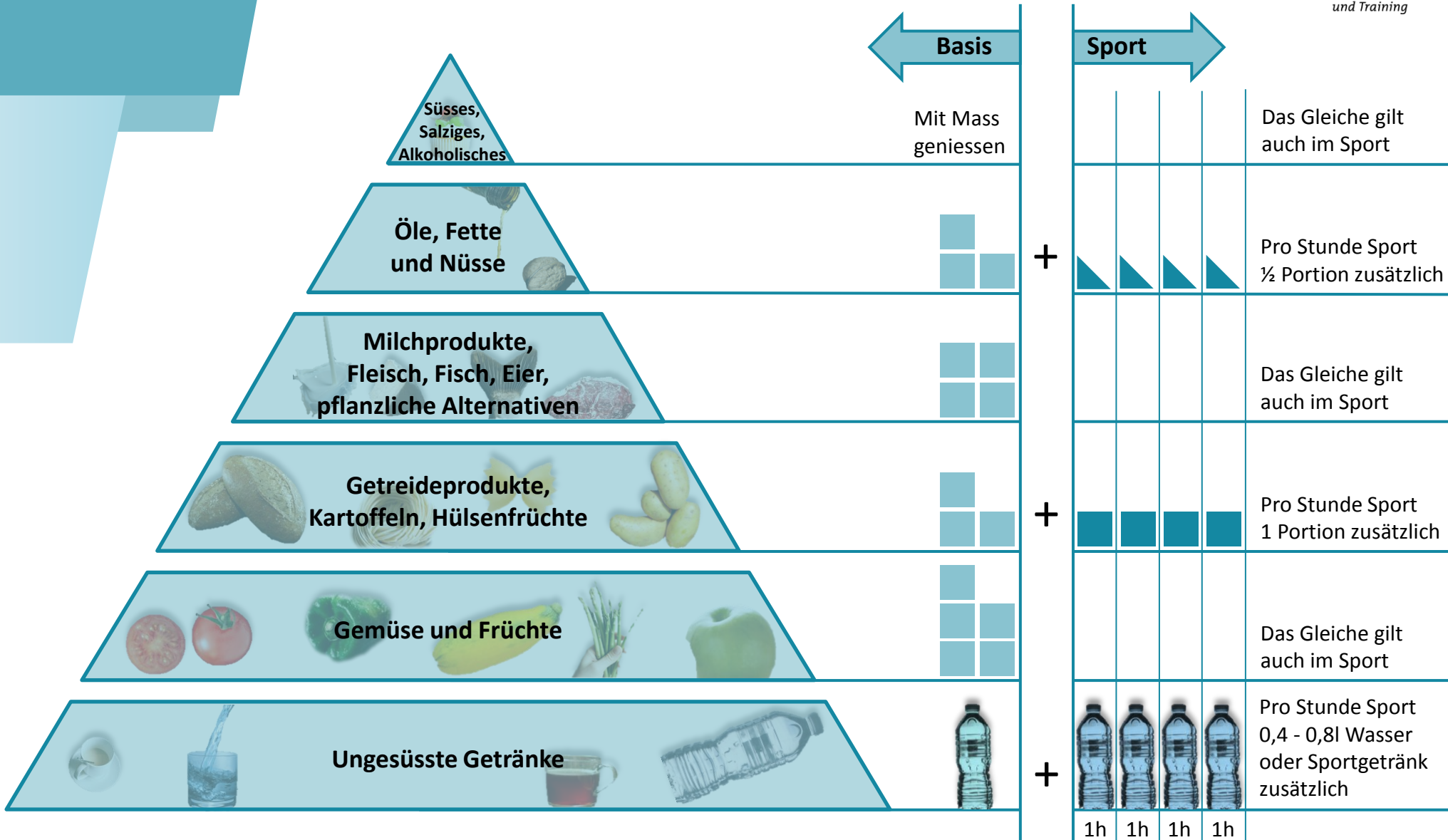


LEBENSMITTELPYRAMIDE für SportlerInnen (ab ca. 5 Stunden pro Woche)



MERIAN SANTÉ

Physio, Ernährung
und Training



Portionen aus Basispyramide
Portionsgrößen auf sge-ssn.ch

Portionen pro Stunde Sport am Tag