



DIE TIBETISCHE LEBENSMITTEL-PYRAMIDE

© SNOWLAND CHILDREN FOUNDATION

6 G's: **GO GROW GLOW**
 Bewegung – Wachstum – Leuchten
 Und das führt zu



GAIN (Gewinnen) → Stärke, Grösse, Kraft, Ausdauer
GET (Bekommen) → Gesundheit, Intelligenz, Erfolg
GATHER (Erwerben) → Wissen, Geduld, Weisheit

1. GO

ENERGIE-GEWINNUNG: KOHLENHYDRATE (SCHNELLE ENERGIE) + FETTE (ENERGIE RESERVE)

- a) **SCHNELLE Energie: Einfache Zucker (süss)**
 Quellen: Haushaltszucker, Traubenzucker, (frische oder getrocknete) Früchte, usw.
- b) **LANGSAME Energie: Langkettige Kohlenhydrate (nicht süss)**
 Quellen: Nudeln, Kartoffeln, Reis, Zerealien, Mais, Mehl und andere Stärke-haltige Getreide, **TSAMPA** (geröstete Gerste)
- c) **LANG ANHALTENDE Energie: Fette**
 Quellen: Oliven-Öl, Raps-Öl, Soya-Öl, Butter, Nüsse, Avocado, Käse

2. GROW

WACHSTUM: **PROTEIN (EIWEISS) & MINERALSTOFFE WIE Z.B. KALZIUM, MAGNESIUM, PHOSPHOR, EISEN UND ZINK**
Tierische Quellen (hohe EW-Qualität): Milch & Milch-Produkte (Quark, Joghurt, Käse, usw.)
 Fleisch, Geflügel und Fisch, EIER
Pflanzliche Quellen (niedrige EW-Qualität): Tofu und andere Soja-Produkte, Hülsenfrüchte wie Linsen, rote Bohnen, usw., Nüsse, Pilze

3. GLOW

LEUCHTEN: SCHUTZ UND REGULATION – SO BUNT WIE MÖGLICH!
Quellen: Gemüse in allen Farben, wie z.B. Tomaten, Paprika, alle grünen Gemüse, Brokkoli, Blumenkohl und andere Kohlarten, Karotten und anderes Wurzelgemüse, usw. Früchte aller Art (nicht zu viel, Fruchtzucker!)
Eier: Das Eigelb enthält z.B. alle fettlöslichen Vitamine und Eisen (Vegetarier!)
Käse: Käse enthält sehr viel Kalzium



appmulti.ch