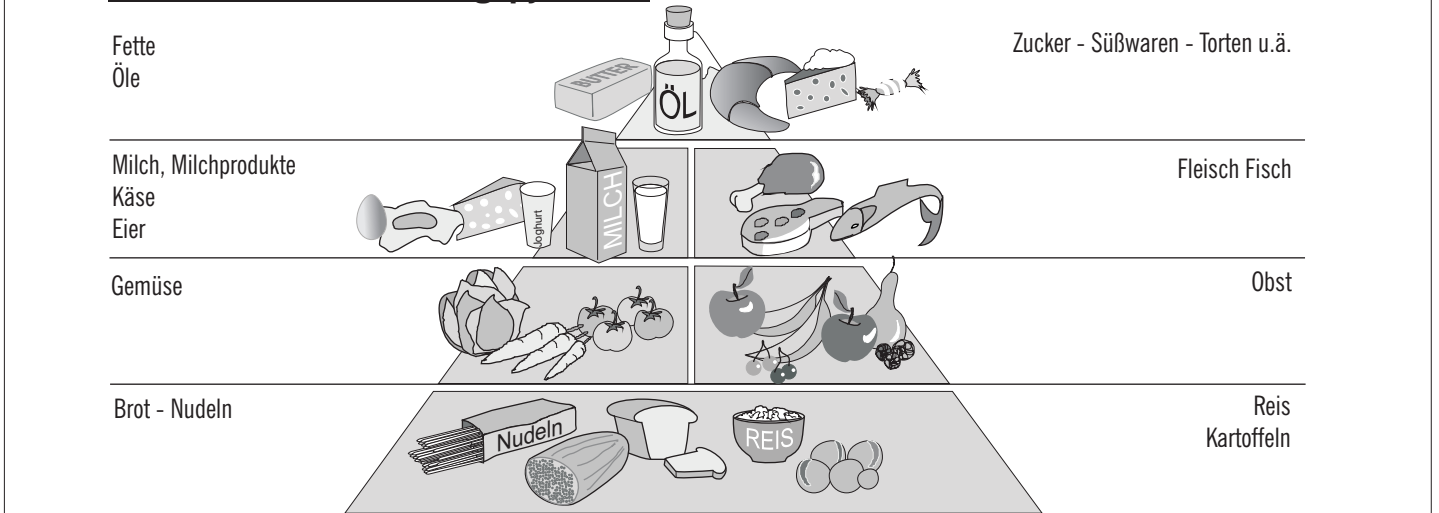


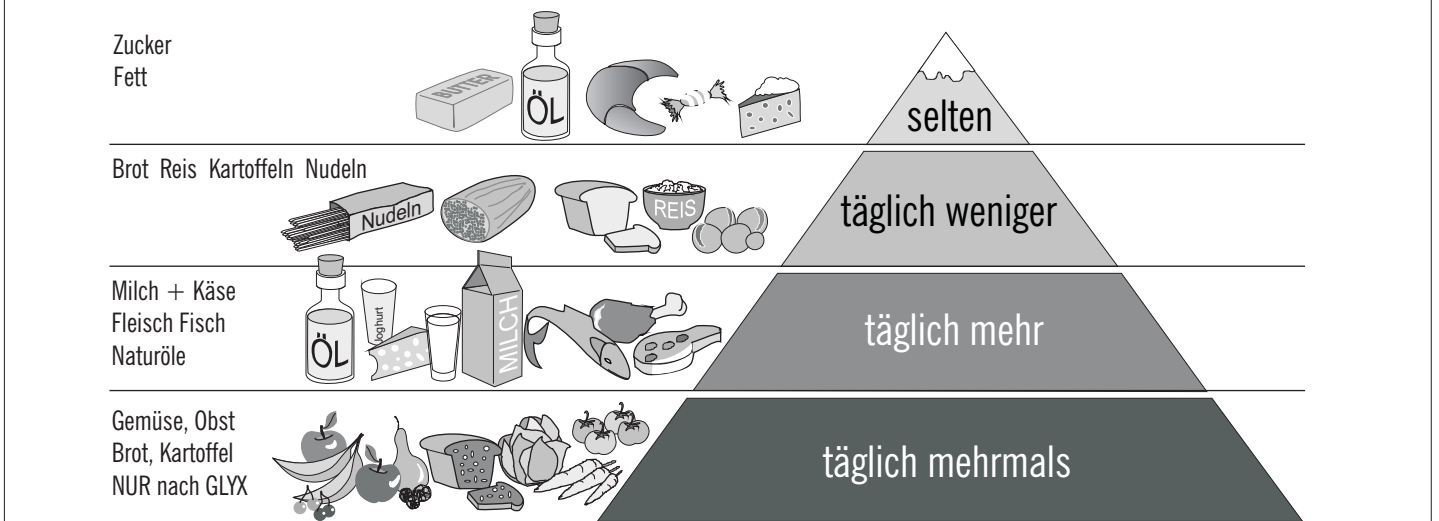
# D I S K U S S I O N

## Die verschiedenen Ernährungspyramiden

### Die klassische Ernährungspyramide

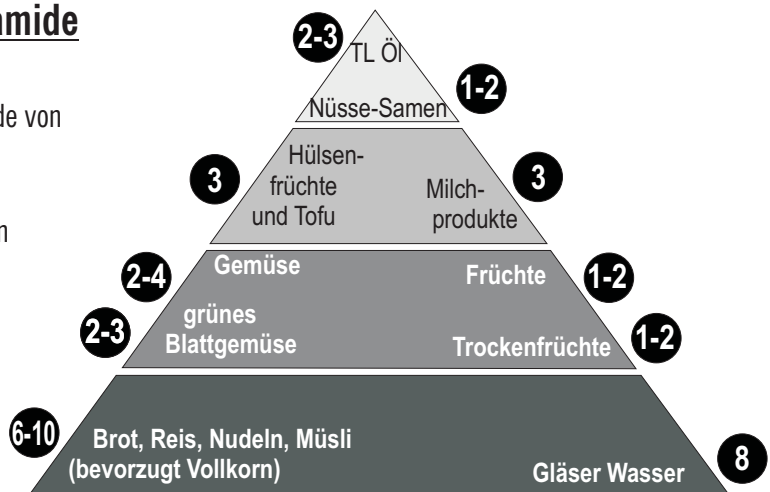


### Die neue Ernährungspyramide ?



### Die Vegetarier-Ernährungspyramide

Der Ernährungspyramide für Vegetarier wurde von der State University of Arizona entwickelt. Für Veganer empfehlen die Wissenschaftler die zusätzliche Einnahme von 2,4 µg Vitamin B 12, 200 I.E. Vitamin D und 600 mg Kalzium täglich.



**X** Portionen / Tag