

Ernährungstypen

Bezogen auf die zu sich genommenen Lebensmittel

Erstellt von D1 und D2.

Vollkost/Mischkost

Alle Lebensmittel aus pflanzlichen und tierischen Produkten.

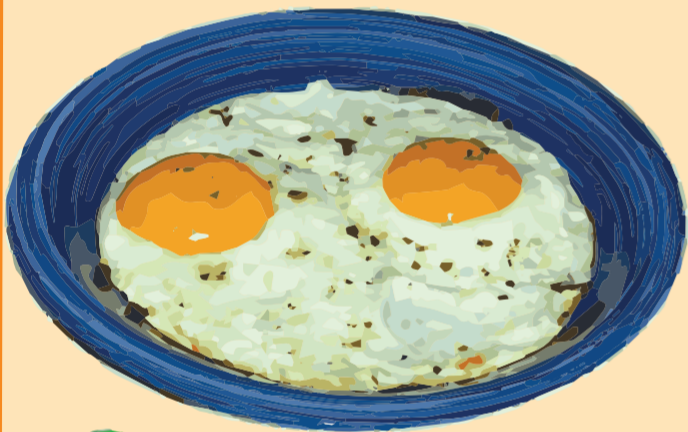


Vegetarismus

Varianten des Vegetarismus. Die Varianten können auch kombiniert werden.

Ovo-V.

Veganismus + Verzehr von Eiern und Ei-Produkten.



Ovo-Lacto-V.

Lacto-V.

Alle Lebensmittel außer Fisch, Fleisch, Eier und deren Produkte.



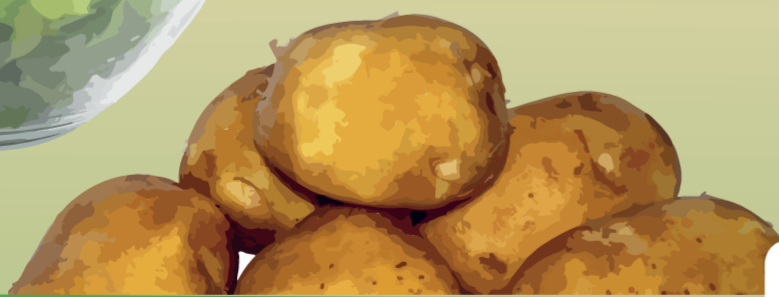
Pischo-V.

Veganismus + Verzehr von Fisch und Fisch-Produkten.



Veganismus

Eine vegane Ernährung besteht aus rein pflanzlichen Lebensmitteln und verarbeiteten Produkten, die rein pflanzlich hergestellt wurden.



Rohkost

Zur Rohkost gehören alle pflanzlichen Lebensmittel, die man roh bzw. höchstens bis 42°C (Fiebergrenze) erhitzt verzehren kann.



Unsere Bildquellen

Erstellt von  und .

Alle verwendeten Darstellungen sind Bildausschnitte, die freigestellt und in Vektordateien umgewandelt wurden, um eine problemlose Skalierbarkeit des Plakates zu gewährleisten. Das Plakat wurde in DIN A2 angelegt, kann aber über die Anpassungsfunktionen z.B. des Acrobat Readers an jedes DIN-Format angepasst werden. Bei den Schriften wurde darauf geachtet, dass sie auch beim Ausdruck in DIN A4 gut zu lesen sind.

Torte

<https://pixnio.com/de/essen-trinken/desserts-kuchen/suess-kuchen-sahne-zucker-beeren-obst-essen-schokolade>
CC0

Kartoffeln

<https://pxhere.com/de/photo/485707>
CC0

Bohnen

<https://pxhere.com/de/photo/609043>
CC0

Schokolade

<https://pxhere.com/de/photo/898525>
CC0

Honig

<https://www.pexels.com/de-de/foto/honig-einmachglas-honig-dipper-holzoberflaechen-7473575/>
Pexels-Lizenz: <https://www.pexels.com/de-de/lizenz/>

Wurstteller

<https://pxhere.com/en/photo/538630>
CC0

Spiegelei

<https://www.deviantart.com/lil-jeanny/art/Spiegelei-507980437>

Hummer

<https://pxhere.com/de/photo/776933>

Milch

<https://ccnull.de/foto/die-milch-machts/1004813>
CC-BY 2.0
Timo Klostermeier (<https://ccnull.de/foto/die-milch-machts/1004813>), „die Milch macht's“, <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/legalcode>

Smoothie

<https://www.rawpixel.com/image/5905655/photo-image-background-public-domain-fruit>
CC0

Salatschale

<https://ccnull.de/foto/diaeten-salat-mit-gruenen-salatblaettern-aepfel-und-reifen-weintrauben-in-einer-glaschschale/1044153>
CC-BY 2.0
Marco Verch (<https://ccnull.de/foto/diaeten-salat-mit-gruenen-salatblaettern-aepfel-und-reifen-weintrauben-in-einer-glaschschale/1044153>), „Diäten-Salat mit grünen Salatblättern, Äpfel und reifen Weintrauben, in einer Glaschschale“, Ausschnitt, <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/legalcode>

Gurken und Tomaten

<https://www.flickr.com/photos/134465805@N06/25176405675>
CC BY 2.0
Anka Albrecht (<https://www.flickr.com/photos/134465805@N06/25176405675>), „Tomaten / Tomato“, Ausschnitt, <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/legalcode>

Nudelnester

<https://pxhere.com/de/photo/619225>

Fisch

<https://pxhere.com/de/photo/954852>

Gummibärchen

<https://pxhere.com/de/photo/1138778>

Brot

<https://pxhere.com/de/photo/1044243>

Brötchen

<https://pxhere.com/de/photo/856376>

Käse

<https://pxhere.com/de/photo/1048581>

Körner

<https://pxhere.com/de/photo/1226145>

Russisches Ei

<https://foto.wuestenigel.com/russische-eier-als-kalte-kueche-und-dekorative-partysnacks/>
CC 2.0
Marco Verch (Photo: Russische Eier als kalte Küche und dekorative Partysnacks by Marco Verch under Creative Commons 2.0)

Apfel

Eigenes Foto von Dörthe Heilmann-Lang

Banane

Eigenes Foto von Doreen Michel

Kopfsalat

Eigenes Foto von Doreen Michel

Teller Gericht

Eigenes Foto von Dörthe Heilmann-Lang

Saucenterrine

Eigenes Foto von Doreen Michel

Muffins

Eigenes Foto von Dörthe Heilmann-Lang