

sparsam		
Extras (Kuchen, Süßigkeiten, Knabbereien usw.)	Öle	Fette

mäßig	
Milch und Milch- produkte	Wurst, Fleisch, Fisch und Ei

reichlich			
Brot, Getreide und Beilagen	Obst	Gemüse und Salat	Getränke

