

































































































# Ernährungsformen im Überblick

Ernährungsform	Lebensmittelgruppen							
Mischkost / Omnivor	 Obst / Gemüse	 Getreide	 Honig	 Milch und Käse	 Ei	 Fleisch	 Fisch	 Alkohol
Ovo-Lacto-Vegetarier	 Obst / Gemüse	 Getreide	 Honig	 Milch und Käse	 Ei	 Fleisch	 Fisch	 Alkohol
Lacto-Vegetarier	 Obst / Gemüse	 Getreide	 Honig	 Milch und Käse	 Ei	 Fleisch	 Fisch	 Alkohol
Ovo-Vegetarier	 Obst / Gemüse	 Getreide	 Honig	 Milch und Käse	 Ei	 Fleisch	 Fisch	 Alkohol
Veganer / Vegetarier	 Obst / Gemüse	 Getreide	 Honig	 Milch und Käse	 Ei	 Fleisch	 Fisch	 Alkohol
Fruktarier	 Obst / Gemüse	 Getreide	 Honig	 Milch und Käse	 Ei	 Fleisch	 Fisch	 Alkohol
Flexitarier	 Obst / Gemüse	 Getreide	 Honig	 Milch und Käse	 Ei	 Fleisch	 Fisch	 Alkohol
Pescetarier	 Obst / Gemüse	 Getreide	 Honig	 Milch und Käse	 Ei	 Fleisch	 Fisch	 Alkohol
Paleo	 Obst / Gemüse	 Getreide	 Honig	 Milch und Käse	 Ei	 Fleisch	 Fisch	 Alkohol
Paleo-vegan	 Obst / Gemüse	 Getreide	 Honig	 Milch und Käse	 Ei	 Fleisch	 Fisch	 Alkohol
Rohkost	 Obst / Gemüse	 Getreide	 Honig	 Milch und Käse	 Ei	 Fleisch	 Fisch	 Alkohol
Rohkost-vegan	 Obst / Gemüse	 Getreide	 Honig	 Milch und Käse	 Ei	 Fleisch	 Fisch	 Alkohol