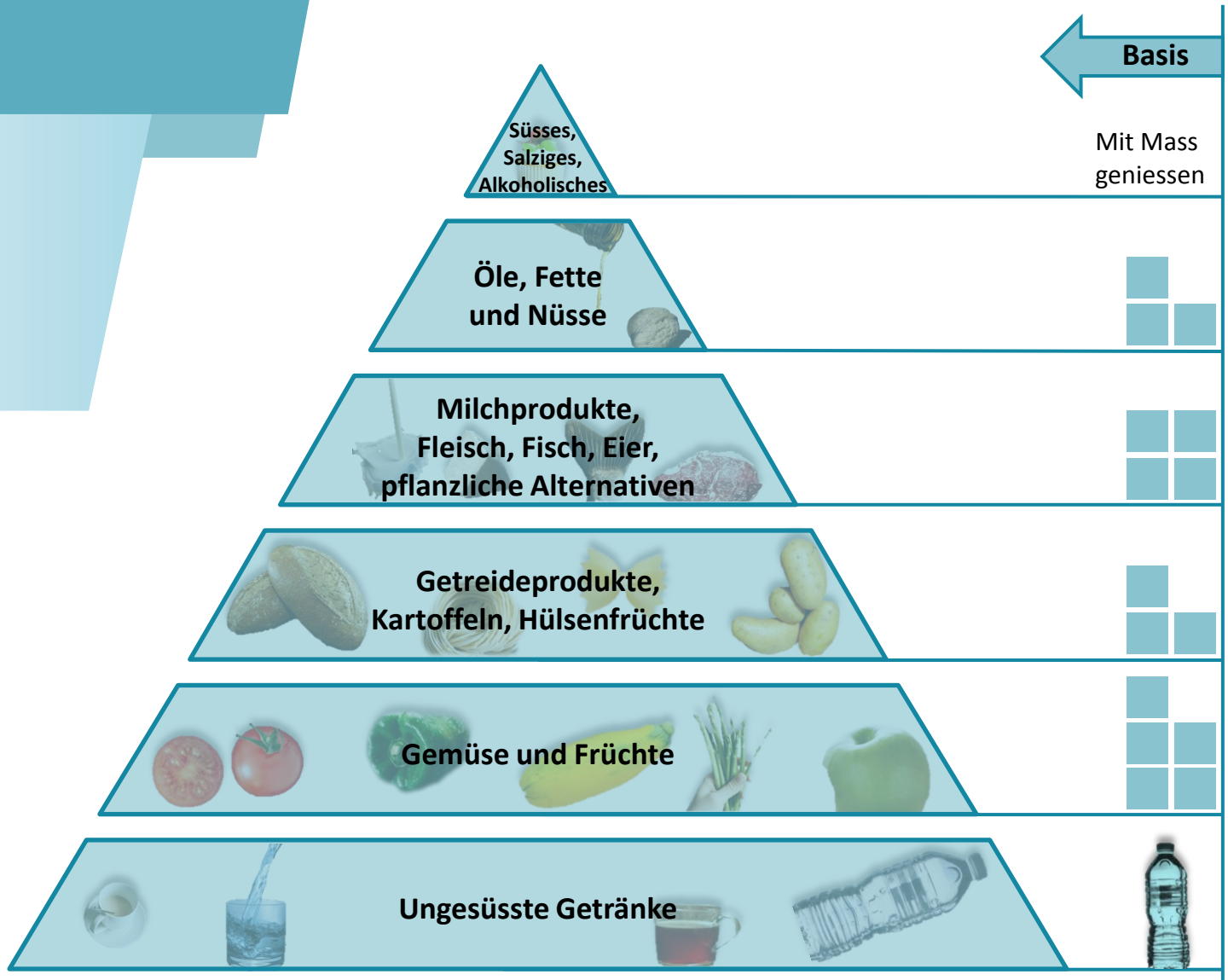
LEBENSMITTELPYRAMIDE *für SportlerInnen (ab ca. 5 Stunden pro Woche)*

MERIAN SANTÉ
Physio, Ernährung und Training



© Eigene Darstellung nach Swiss Sports Nutrition Society