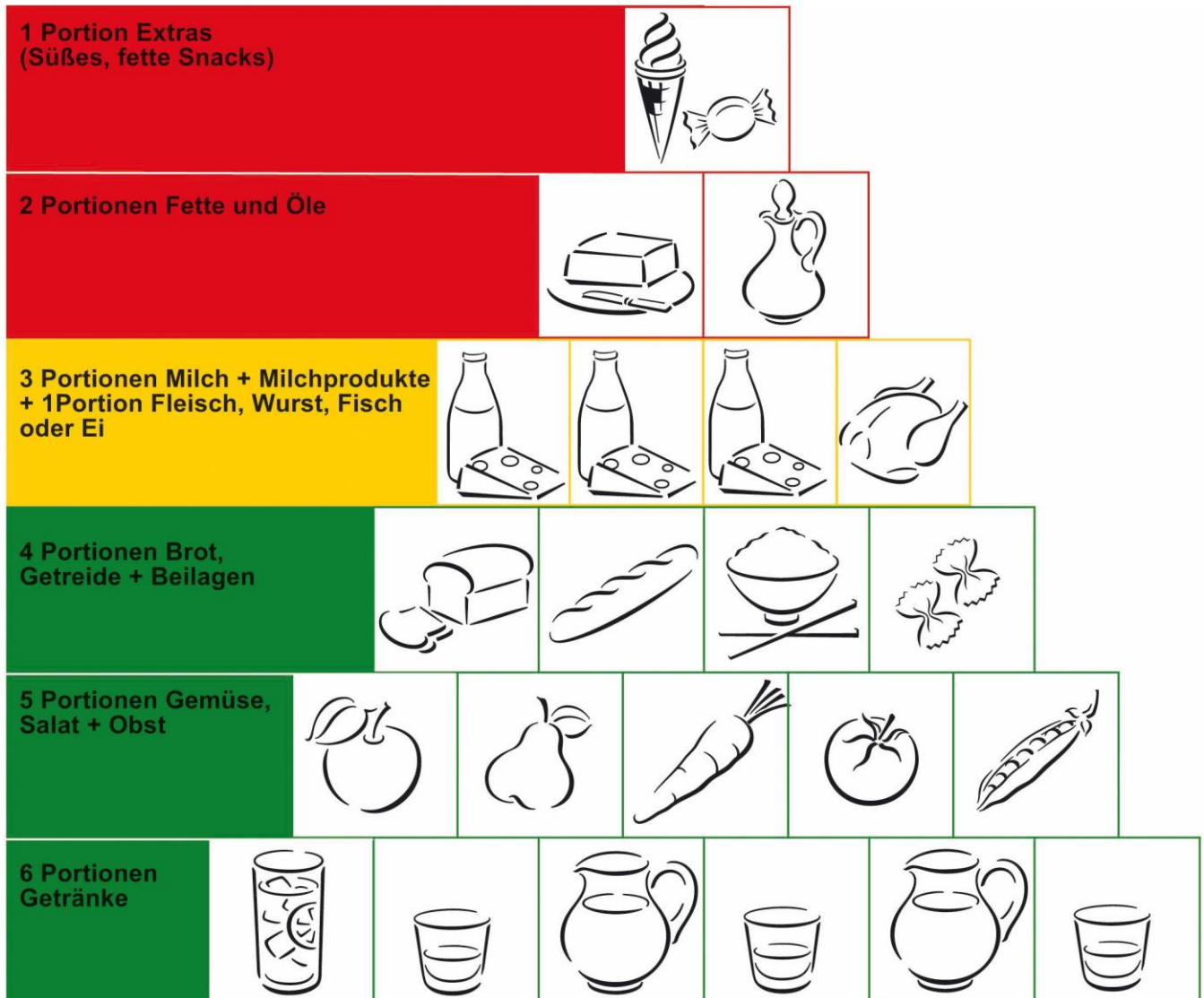


Essen nach den Ampelfarben

Täglich nach dem 6-5-4-3-2-1- Prinzip auswählen:



- 6** Portionen Getränke: Ein Glas passt in eine Hand und ist eine Portion.
- 5** Portionen Obst und Gemüse: Eine Hand voll ist eine Portion.
- 4** Portionen Getreideprodukte: Eine Portion Brot (eine Brotscheibe) entspricht der gesamten Handfläche mit ausgestreckten Fingern.
Bei Beilagen wie Kartoffeln, Nudeln, Reis, Müsli stellen 2 Hände voll die Portion dar.
- 3** Portionen Milch und Milchprodukte: Ein Glas passt in eine Hand.
- 1** Portion Fleisch, Wurst, Fisch oder Ei: Die Fleischportion ist so groß wie der Handteller ohne die Finger. Jeden Tag sollte maximal eine Portion Fleisch **oder** ein Ei **oder** eine Portion Fisch auf dem Speiseplan stehen.
- 2** Portionen Fette und Öle: Das ist pro Portion 1 gestrichener Esslöffel.
- 1** Portion Extras (Süßes, fette Snacks): Man forme mit einer Hand ein Schüsserl - es passen z.B. 4 Butterkekse hinein. Diese Portion muss aber nicht unbedingt gegessen werden – man kann sie auch weglassen.



ROT Stop! Nur selten!!!	GELB Vorsicht – in Maßen!!!	GRÜN Prima, oft!!!
Milch- und Milchprodukte		
⊗ Schlagobers ⊗ Creme fraiche ⊗ Sauerrahm ⊗ Sahnejoghurt ⊗ Milchgetränke (gezuckert) ⊗ Kondensmilch	⊖ Kakao (KEIN Getränk, sondern eine Mahlzeit, z.B. Frühstück)	☺ selbst zubereitete Obstjoghurts (ohne Zucker) ☺ Buttermilch ☺ Naturjoghurt ☺ Milch z.B. 1 Becher als Jause
Käse und Topfen		
⊗ Käse über 45 % F.i.T. ⊗ Topfen 40 % <i>F.i.T.= % Fett in Trockenmasse</i>	⊖ Käse zwischen 35 % und 45 % F.i.T. ⊖ Topfen 20 %	☺ Käse bis zu 30 % F.i.T. ☺ Magertopfen
Fette und Speiseöle		
⊗ Mayonnaise	⊖ Pflanzliche Öle (Sonnenblumenöl, Oliven, Maiskeim-, Kürbiskernöl,...) ⊖ Butter (maximal 2 Portionen pro Tag!)	
Eier und Eierspeisen		
⊗ Speck mit Eiern	⊖ rohes oder gekochtes Ei ⊖ Omelett ⊖ Spiegelei	
Süße Brotaufstriche		
⊗ Nougatcreme (z.B. Nutella)	⊖ Marmelade ⊖ Honig	



ROT Stop! Nur selten!!!!	GELB Vorsicht – in Maßen!!!!	GRÜN Prima, oft!!!!
Getreideprodukte		
☹ Gesüßte Frühstücks- produkte (z.B. Chocos, Honey/Froot Loops, Kelloggs Smacks etc.)	☹ weiße Nudeln ☹ weißer Reis ☹ Spätzle/Nockerl aus weißem Mehl ☹ ungesüßte Cornflakes	☺ Vollkornreis ☺ Vollkornteigwaren ☺ Beilagen aus Vollkornmehl ☺ Müsli ungesüßt
Brot		
☹ Weißbrot ☹ Semmel ☹ Milchbrot ☹ Brioche-Gebäck	☹ Mischbrot	☺ Vollkornbrot ☺ Vollkorngebäck ☺ Roggenbrot
Kuchen		
☹ Cremetorten ☹ Plundergebäck ☹ Blätterteiggebäck ☹ fettgebackene Mehlspeisen	☹ Obstkuchen ☹ Germteigkuchen ☹ Rührteigkuchen	
Fleisch/Geflügel		
☹ fettes Fleisch ☹ paniertes Fleisch ☹ fettes Geflügel (z.B. Gans) ☹ fette Wurst	☹ Mageres Fleisch (Rind, Schwein, Kalb, Lamm) ☹ mageres Geflügel ☹ magere Wurst ☹ magerer Schinken	
Fisch		
☹ paniertes Fisch ☹ Fischdose in Öl	☹ Thunfisch in Wasser ☹ Lachs	☺ magere Fische natur (z.B. Forelle, Zander, Saibling,..)