

# Mahlzeit!

## Der bunte Mix am Teller

Jedes Lebensmittel liefert wertvolle Inhaltsstoffe, doch keines enthält alle lebensnotwendigen Nährstoffe. Achten Sie deshalb auf den bunten Mix am Teller.

### Expertentipp:

Bauen Sie regelmäßig Linsen, Bohnen, Kichererbsen, ... in den Speiseplan ein. Sie sind eine Kombination aus Eiweiß, Gemüse und Vollkorn und können Fleischmahlzeiten ersetzen.



### Gemüse

Mindestens  
3 Portionen / Tag



### Obst

Maximal  
2 Portionen / Tag



1/2

1/4

1/4

### Getreide, Brot & Kartoffel

4 - 5 Portionen / Tag  
bevorzugt in der  
Vollkornvariante



### Wasser

Mindestens  
1,5 l / Tag



### Fleisch, Fisch & Eier

1 Portion / Tag:  
wöchentlich: 2 - 3 x Fleisch  
1 - 2 x Fisch  
bis 3 Eier



### Milch & Milchprodukte

3 Portionen / Tag:  
2 x Milch, Joghurt oder Topfen  
1 x Käse



# Jausenteller

Varianten für den bunten Mix am Jausenteller (als Hauptmahlzeit)

2 Scheiben Vollkornbrot



mind. 150 g Gemüse

80 g Braten mager

2 Scheiben Vollkornbrot



mind. 150 g Gemüse

150 g Hummus

# Portionsgrößen

	Empfohlene Menge/ pro Tag	1 Portion entspricht (entweder oder)
Getränke	Mindestens 6 Gläser	200 - 300 ml
Obst & Gemüse	5 Portionen, davon: 3 Portionen Gemüse & 2 Portionen Obst	Gemüse gegart:.....200 - 300 g Rohkost:.....100 - 200 g Salat:.....75 - 100 g  Obst:.....125 - 150 g
Getreide & Brot & Kartoffel	4 - 5 Portionen	Brot & Gebäck:.....50 - 70 g Müsli & Flocken:.....50 - 60 g Reis & Getreide: ...50 - 60 g roh .....150 - 180 g gegart Nudeln:.....65 - 80 g roh .....200 - 250 g gegart Kartoffeln: .....200 - 250 g
Milchprodukte	3 Portionen	Milch:.....200 ml Joghurt:.....180 - 250 g Topfen:.....200 g Hüttenkäse:.....200 g Käse:.....50 - 60 g
Eiweiß	1 Portion	Fisch: .....150 g Fleisch:.....100 - 150 g Wurst:.....30 - 50 g Ei: .....1 Stück
Fett	1 - 2 Portionen	1 EL hochwertiges Pflanzenöl wie Raps-, Oliven- oder Leinöl 1 EL Streichfett 1 EL Nüsse oder Samen
Süßes & Knabbereien	Mit Maß genießen	25 g Schokolade (1 Rippe) 250 ml Limonade 30 g Salzgebäck 2 - 3 Kekse 50 g Kuchen

# Tagesbeispiel

## Frühstück



¼ l Milch  
Haferflocken  
150 g Beeren  
1 Tasse Kaffee  
1 Glas Wasser

## Zwischenmahlzeit (oder erweitertes Frühstück)



1 Scheibe Brot  
1 Scheibe Käse  
Gemüse

## Mittagessen



1 Schüssel Salat  
1 Portion Gemüse  
Petersilkartoffeln  
Fischfilet  
1 Glas Wasser

## Zwischenmahlzeit (oder erweitertes Mittagessen)



¼ l Naturjoghurt  
1 Apfel  
1 Glas Wasser

## Abendessen



1 Schüssel  
Linsensuppe  
1 Scheibe Brot  
1 Kräutertee

Die Portionsgrößen und die Mahlzeitenverteilung beziehen sich auf gesunde Erwachsene und können je nach Alter, Geschlecht, Gewicht und körperliche Aktivität variieren. Die Daten basieren auf den österreichischen Ernährungsempfehlungen.

Für den Inhalt verantwortlich:  
Ernährungsfachkräfte der ÖGK