

**Mein  
Mahlzeiten-  
teller**

**G  
ÖGK**



# Mahlzeit!

Gesund durch den Tag  
mit der richtigen Menge

**4 bis 5 x Getreide** und daraus hergestellte  
Produkte, Kartoffeln am Tag



**1,2 bis 1,5 Liter  
Wasser**  
am Tag



**2 bis 3 x Fleisch** in der Woche  
**1 bis 2 x Fisch** in der Woche  
**maximal 3 Eier** in der Woche



**3 x Milch &  
Milchprodukte** am Tag



alternativ **Hülsenfrüchte**  
z.B. Bohnen, Linsen, Tofu



**KOHLHYDRATE**

**OBST & GEMÜSE**

**EIWEISS**

**2 x Obst** am Tag



**3 x Gemüse** am Tag  
(roh und gekocht)



# Portionsgrößen

	Nahrungsmittel	Empfohlene Menge pro Tag	1 Portion entspricht	
			11-14 Jahre	15-18 Jahre
<b>Getränke</b>		1,2 bis 1,5 Liter bei Hitze und oder Sport muss die Trinkmenge erhöht werden	1 Glas: 200 bis 250 ml 1 Tasse: 200 ml	1 Glas: 200 bis 250 ml 1 Tasse: 200 ml
<b>Obst und Gemüse</b>		3 Portionen Gemüse 2 Portionen Obst 	Gemüse gegart: 200 g Rohkost: 100 g Salat: 75 g Hülsenfrüchte: 100 g roh, 200 g gekocht Obst: 120 g	Gemüse gegart: 240 g Rohkost: 120 g Salat: 80 g Hülsenfrüchte: 100 g roh, 200 g gekocht Obst: 120 g
<b>Kohlenhydrate</b>		4 bis 5 Portionen (Rohgewicht) 	Brot/Gebäck: 100 g Müsli/Flocken: 60 bis 70 g Reis/Getreide: 50 bis 60 g roh, 150 bis 180 g gekocht Nudeln: 60 bis 70 g roh 180 bis 210 g gekocht Kartoffeln: 270 g  Vollkorn bevorzugen	Brot/Gebäck: 125 g Müsli/Flocken: 75 g Reis/Getreide: 75 g roh, 225 g gekocht Nudeln: 75 g roh 225 g gekocht Kartoffeln: 300 g  Vollkorn bevorzugen
<b>Eiweiß</b>		3 Portionen 	Milch, Sojadrink: 200 ml (Soja-)Joghurt, Topfen, Hüttenkäse: 150 bis 200 g Käse: 30 g	Milch, Sojadrink: 200 ml (Soja-)Joghurt, Topfen, Hüttenkäse: 150 bis 200 g Käse: 30 g
		1 Portion (Rohgewicht) 	Fisch: 90 bis 100 g Fleisch: 90 bis 100 g Wurstwaren: 50 g Ei: 1 Stk. Tofu-, Seitan- & Lupinenprodukte: 90 bis 100 g	Fisch: 100 bis 120 g Fleisch: 100 bis 120 g Wurstwaren: 50 bis 60 g Ei: 1 Stk. Tofu-, Seitan- & Lupinenprodukte: 100 bis 120 g
<b>Fette</b>		3 bis 4 Portionen 	Raps-, Oliven- oder Leinöl: 1 EL Butter, Margarine: 1 EL Nüsse/Samen: 1 EL	Raps-, Oliven- oder Leinöl: 1 EL Butter, Margarine: 1 EL Nüsse/Samen: 1 EL
<b>Snacks</b>		Mit Maß genießen 	Schokolade/Kekse: 25 g salzige Knabberereien: 20 bis 30 g Süßgetränke: 200 ml	Schokolade/Kekse: 25 g salzige Knabberereien: 20 bis 30 g Süßgetränke: 200 ml

# Tagesbeispiel



**Frühstück**  
Haferflocken mit Obst und Naturjoghurt



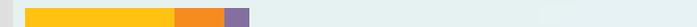
**Jause**  
Weckerl mit Käse und Gemüse



**Mittagessen**  
Spaghetti Bolognese mit Salat



**Nachmittagsjause**  
Obst mit Naturjoghurt



**Abendessen**  
Linsensuppe mit Brot





Österreichische  
Gesundheitskasse

**Medieninhaber, Herausgeber  
und Redaktion**

Österreichische Gesundheitskasse,  
Wienerbergstraße 15-19,  
1100 Wien  
[www.gesundheitskasse.at/impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum)

Gestaltung: MajorTOM, Paradeisergasse 9/1, 9020  
Klagenfurt a. Ws. & ÖGK Kärnten, Kempfstraße 8,  
9021 Klagenfurt a. Ws.

Hersteller: Hausdruckerei der ÖGK-Landesstelle  
Wien.

Bilder: Shutterstock.  
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

16-ÖGK/GFP-99/8b-30.11.23

**Quellenangabe**

Die Portionsgrößen beziehen  
sich auf die Empfehlungen für  
Jugendliche der Schweizer  
Gesellschaft für Ernährung sowie  
der DACH-Referenzwerte und  
können je nach Geschlecht,  
Größe, Gewicht, Gesundheits-  
zustand und körperliche Aktivität  
variieren.