Mahlzeit!

Gesund durch den Tag mit der richtigen Menge



2 x Obst am Tag



3 x Gemüse am Tag (roh und gekocht)

























mind. 1,5 Liter Wasser am Tag

2 x Milch & Milchprodukte am Tag







mind. 3 x Hülsenfrüchte in der Woche









3 Eier in der Woche

1x Fleisch und 1x Fisch und 1 x wahlw. Fisch oder Fleisch

in der Woche



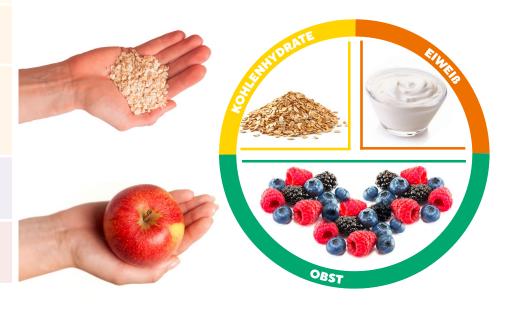


Portionsgrößen



Beispiele für kalte Hauptmahlzeiten





Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:

Österreichische Gesundheitskasse, Wienerbergstraße 14-19, 1100 Wien

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.