

Mahlzeit!

Gesund durch den Tag
mit der richtigen Menge

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



1,5 - 2 Liter
Wasser
am Tag

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



3 x **Milch & Milchprodukte** am Tag



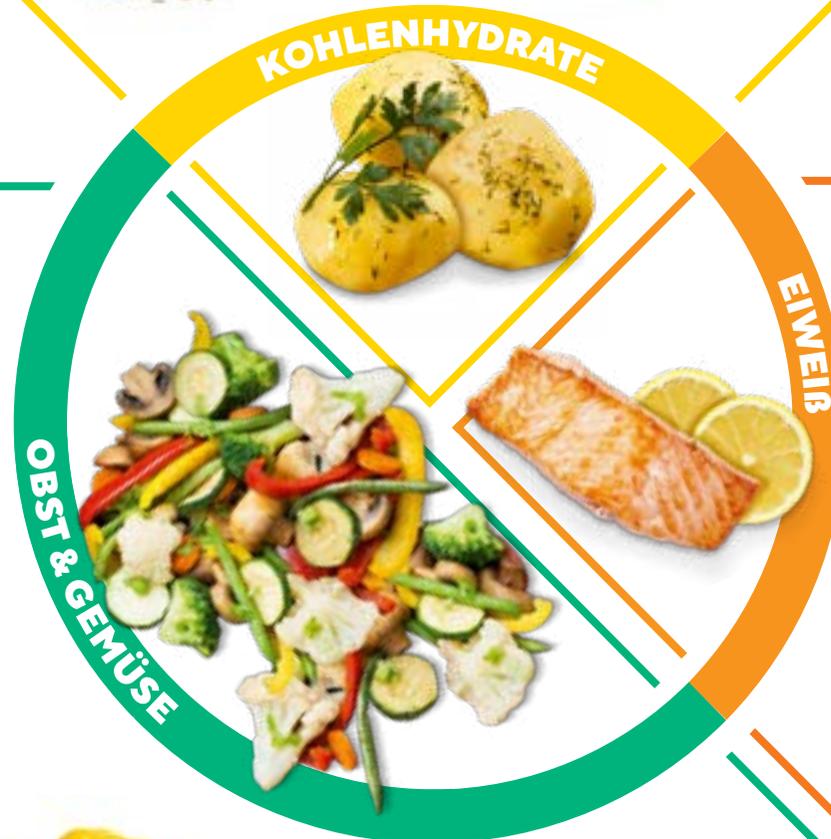
alternativ: **Hülsenfrüchte**



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



2 x **Obst** am Tag



KOHLENHYDRATE

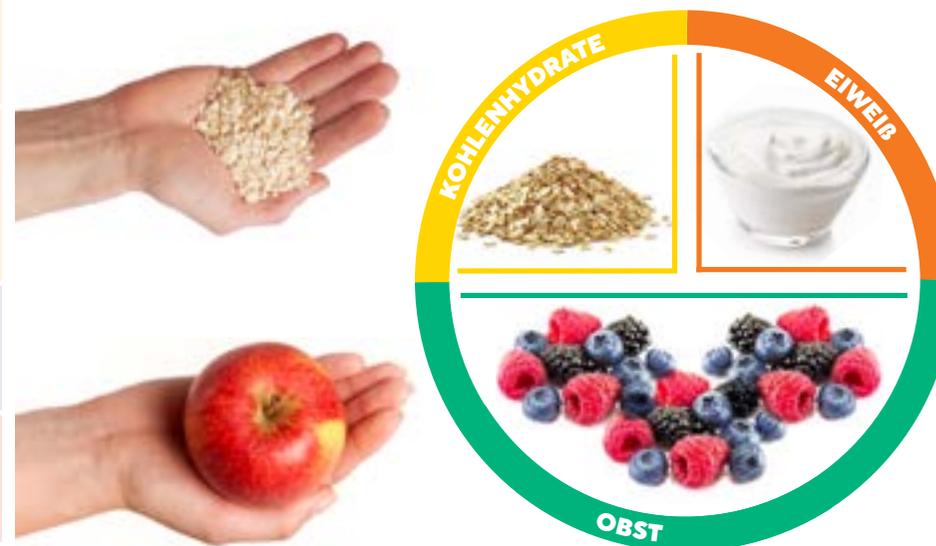
EIWEIß

OBST & GEMÜSE

Portionsgrößen

Beispiele für kalte Hauptmahlzeiten

Eiweißvarianten



	Nahrungsmittel	Empfohlene Menge pro Tag	1 Portion entspricht (entweder oder)
Getränke		1,5 bis 2 Liter	1 Glas = 250 ml 1 Tasse = 200 ml
Obst und Gemüse		3 Portionen Gemüse 2 Portionen Obst 	Gemüse gegart: 200 bis 300 g Rohkost: 100 bis 200 g Salat: 75 bis 100 g Hülsenfrüchte: 70 bis 100 g roh, 150 bis 200 g gekocht Obst: 125 bis 150 g
Kohlenhydrate		4 Portionen (Rohgewicht) 	Brot/Gebäck: 50 bis 70 g Müsli/Flocken: 50 bis 60 g Reis/Getreide: 50 bis 60 g roh, 150 bis 180 g gekocht Nudeln: 65 bis 80 g roh, 200 bis 250 g gekocht Kartoffeln: 200 bis 250 g Bevorzugen Sie Vollkorn.
Eiweiß		3 Portionen 	Milch, Sojadrink: 200 ml (Soja-)Joghurt: 180 bis 250 ml Topfen, Hüttenkäse: 200 g Käse: 50 bis 60 g
		1 Portion (Rohgewicht) 	Fisch: 150 g Fleisch: 100 bis 150 g Wurstwaren: 30 bis 50 g Ei: 1 Stk. Tofu-, Seitan- und Lupinen-Produkte: 50 bis 100 g
Fette		1 - 2 Portionen 	Raps-, Oliven- oder Leinöl: 1 EL Butter, Margarine: 1 EL Nüsse/Samen: 1 EL
Snacks		Mit Maß genießen 	Schokolade/ Kekse: 25 g Salzige Knabberereien: 25 bis 30 g Süßgetränke: 250 ml