Mahlzeit!

Gesund durch den Tag
mit der richtigen Menge

Österreichische Gesundheitskasse

5 x Getreide und daraus hergestellte Produkte sowie Kartoffeln am Tag

2 x Obst am Tag

3 x Gemüse am Tag
(roh und gekocht)

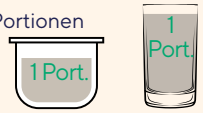
mind. 1,5 Liter Wasser am Tag

3 x Milch & **Milchprodukte** am Tag

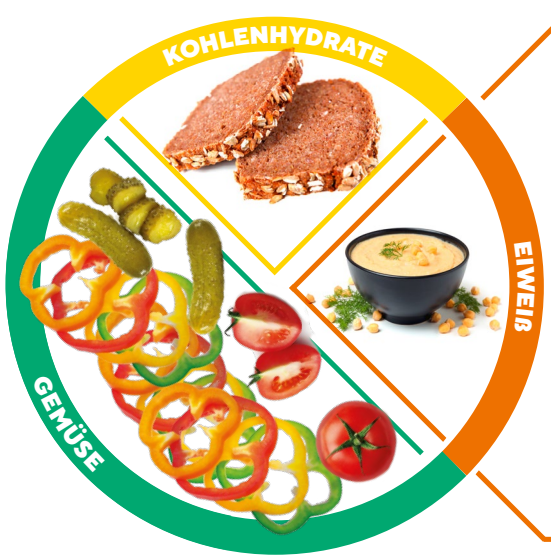
maximal 4 Eier in der Woche

mind. **4 x Hülsenfrüchte** in der Woche

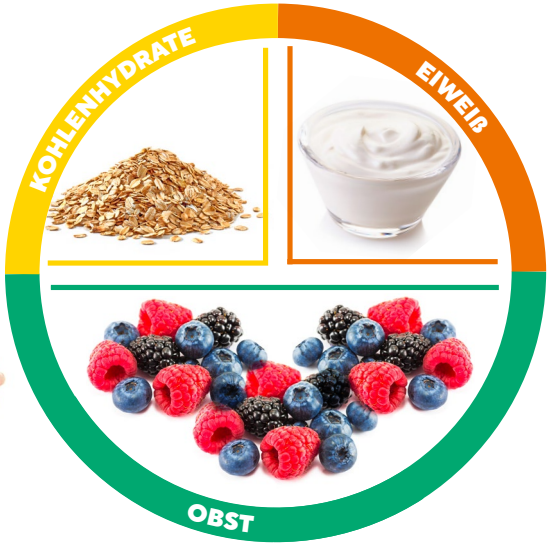
Portionsgrößen

	Nahrungsmittel	Empfohlene Menge pro Tag	1 Portion entspricht (entweder oder)
Getränke		mind. 1,5 Liter	1 Glas = 250 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 Obst: 125 bis 150 g
Kohlenhydrate		5 Portionen 	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, Joghurt: 150 bis 200 ml Topfen, Hüttenkäse: 200 g Käse: 50 bis 60 g
		1 Portion 	Hülsenfrüchte roh: 70 g Hülsenfrüchte gekocht: 125 g Ei: 60 g Tofu-, Seitan- und Lupinen-Produkte: 80 g
Fette		2 Portionen 	Raps-, Oliven- oder Leinöl: 1 EL Nüsse, Samen: 2 EL Butter, Margarine: sparsam
Snacks		Mit Maß genießen 	sparsamer Umgang

Beispiele für kalte Hauptmahlzeiten



Eiweißvarianten



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.

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