

Die gesunde Mahlzeiten- zusammenstellung

Vitamine, Mineralstoffe, Eiweiss, Fett und Co. – jedes Lebensmittel liefert wertvolle Inhaltsstoffe, doch keines enthält *alle* wichtigen Nährstoffe. Gestalten Sie deshalb Ihren Speiseplan möglichst abwechslungsreich und vielseitig. Das Tellermodell hilft Ihnen dabei, Ihre Menüs ausgewogen zusammenzustellen.

Ungezuckerte Getränke
1,5 bis 2 Liter am Tag

Süßigkeiten und Knabberereien
Max. 1 Portion am Tag

Kohlenhydrate
Getreide und Erdäpfel
4 Portionen täglich;
möglichst Vollkornprodukte

Öle und Fette
1 - 2 EL hochwertige
Öle/Fette oder Nüsse pro Tag

Eiweiß
Fleisch, Fisch, Eier usw.
1 Portion am Tag

Eiweiß
Milch und Milchprodukte:
3 Portionen am Tag

Früchte
2 Portionen am Tag

Gemüse
3 Portionen am Tag
1 Rohvariante, z. B. Salat

Portionsgrößen

Nahrungsmittel	Empfohlene Menge pro Tag	1 Portion entspricht (entweder oder)
	1,5 - 2 Liter	1 Glas = 250 ml 1 Tasse = 200 ml
	5 Portionen, davon 3 Portionen Gemüse 2 Portionen Früchte	75 - 100 g Salat 1 Tomate, Paprika o.ä. 2 Karotten 70 - 100 g Hülsenfrüchte (z.B. Bohnen) 1 Apfel, Banane, Birne, Pfirsich o.ä. 3 Zwetschken oder Marillen 1 Schälchen Beeren 200 ml Gemüse-/Fruchtsaft
	4 Portionen (Rohgewicht)	50 - 70 g Brot (v. a. Vollkorn)/Gebäck 50 - 60 g Reis/Getreide 65 - 80 g Teigwaren 200 - 250 g Erdäpfel (3 - 4 mittelgroße) 30 - 40 g Frühstückscerealien
	3 Portionen	200 ml Milch (möglichst fettarm) 180 - 250 g Joghurt/Sauermilch 200 g Topfen/Hüttenkäse 40 g Hartkäse 60 g Weichkäse
	1 Portion (Rohgewicht)	150 g Fisch 100 - 120 g Fleisch 30 - 50 g Wurstwaren 100 - 120 g Tofu 1 Ei (max. 3 Eier pro Woche)
	1 - 2 Portionen	10 ml (1 EL) hochwertige Pflanzenöle (z.B. Raps-, Walnuss-, Olivenöl) 10 g Butter oder Margarine 20 - 30 g (1 EL) Nüsse (ohne Schale)
	Mit Maß genießen	25 g Schokolade (1 - 2 Rippen) 250 ml Limonade 25 - 30 g salzige Knabbereien 2 - 3 Kekse 50 g Kuchen/Torte (1 Stück)

Tagesbeispiel

Frühstück



Ganzer Tag

Zwischenmahlzeit



Mittagessen



Zwischenmahlzeit



Abendessen



Die Portionsgrößen beziehen sich auf gesunde Erwachsene und basieren auf den Empfehlungen der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) und den GDA (Guideline Daily Amounts). Der Energiebedarf und die Portionsgrößen können je nach Alter, Geschlecht, Größe, Gewicht und körperlicher Aktivität variieren.

Mehr Informationen zum Thema Ernährung finden Sie auf www.nestle.at



Good Food, Good Life