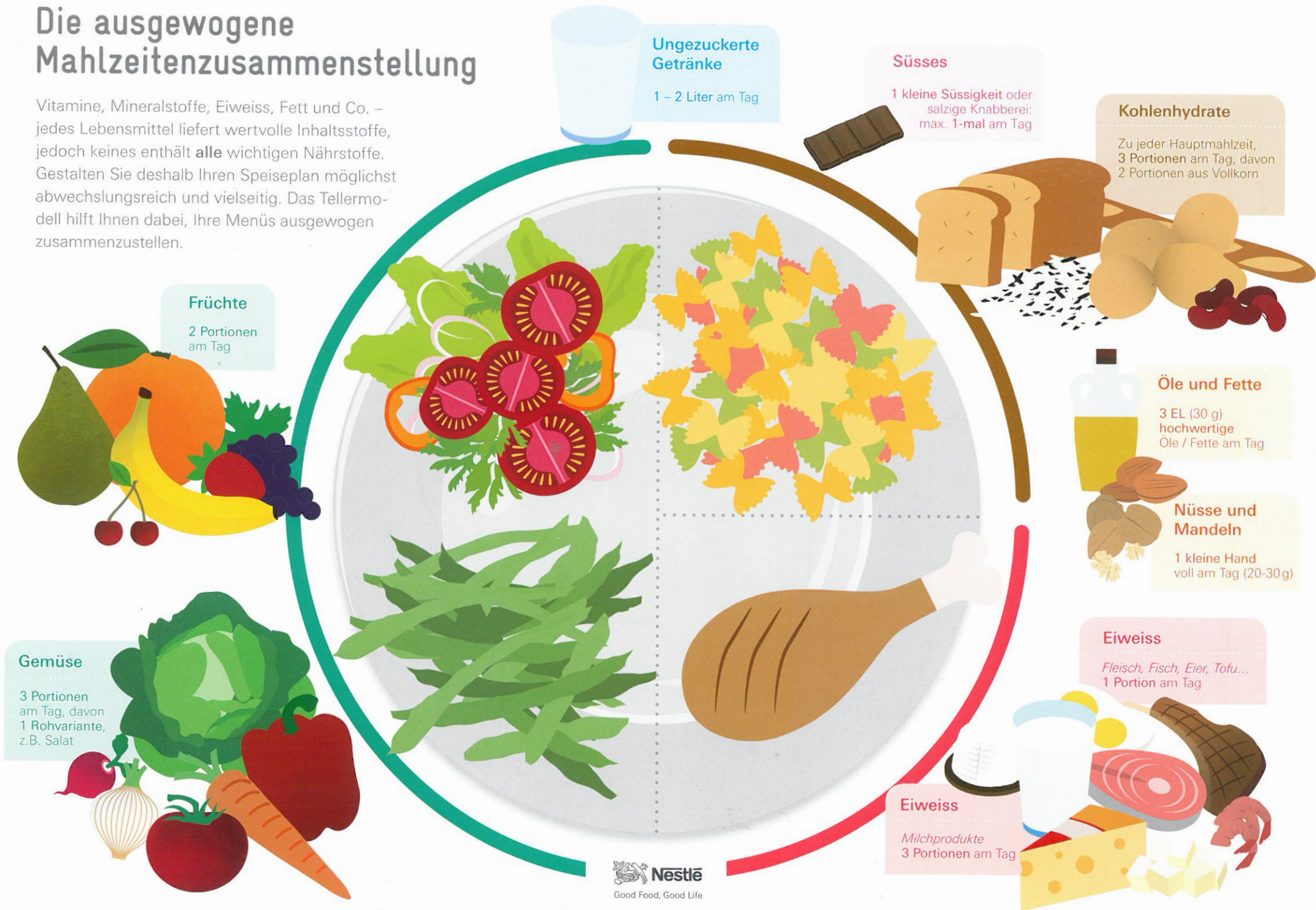


# Die ausgewogene Mahlzeitenzusammenstellung

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



# Portionsgrösse

Nahrungsmittel	Empfohlene Menge pro Tag	1 Portion entspricht
	1 – 2 Liter	1 Glas = 2,5 dl 1 Tasse = 2 dl
	5 Portionen, davon 3 Portionen Gemüse 2 Portionen Früchte	Mind. 120g Gemüse / Früchte 2 dl Gemüse- / Fruchtsaft 50g Blattsalat 1 mittelgrosser Apfel 1 kleine Banane 3 Zwetschgen 1 Schälchen Beeren
	3 Portionen (Rohgewicht)	50 – 125g Brot (v. a. Vollkorn) 60 – 75g Teigwaren, Reis, Polenta, usw. 180 – 300g Kartoffeln 30 – 40g Frühstückscerealien 60 – 100g Hülsenfrüchte (z. B. Linsen)
	3 Portionen	2 dl Milch (möglichst fettarm) 150 – 180g Joghurt / Sauermilch 100 – 200g Quark / Hüttenkäse 40g Hartkäse 60g Weichkäse
	1–2 Portionen	100 – 120g Fleisch / Fisch / Geflügel 30 – 50g Wurstwaren 100 – 120g Tofu, Quorn 1 – 2 Eier
	2–3 Portionen	1 Kalte Küche: 10 ml (1 EL) hochwertige Pflanzenöle (z. B. Raps-, Baumnuss-, Olivenöl) Zum Kochen: 10 ml erhitzbare Öle (z. B. Olivenöl, High-Oleic-Öl, Bratbutter) Bei Bedarf: 10g Butter oder Margarine aus ungehärteten Fetten (1 EL) Zudem: 20 – 30g (1 – 2 EL) Nüsse (ohne Schale)
	Mit Mass geniessen	25g Schokolade (Reihe / Riegel) 2,5 dl Süssgetränke 25 – 30g salzige Snacks 2 – 3 Guetkli 50g Kuchen (1 Stück)

# Tagesbeispiel

## Frühstück



## Ganzer Tag

## Zwischenmahlzeit



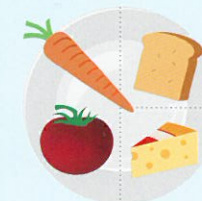
## Mittagessen



## Zwischenmahlzeit



## Abendessen



Die Portionsgrössen beziehen sich auf gesunde Personen und basieren auf den Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) und den GDA (Guideline Daily Amounts). Der Energiebedarf und entsprechend die Portionsgrössen variieren je nach Alter, Geschlecht, Grösse, Gewicht und täglicher Aktivität. Grundsätzlich gilt: Je mehr körperliche Aktivität im Alltag, umso grösser sollte der Kohlenhydrat-Anteil auf dem Teller sein.