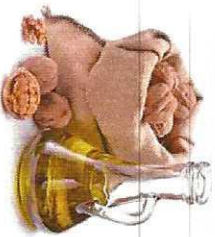


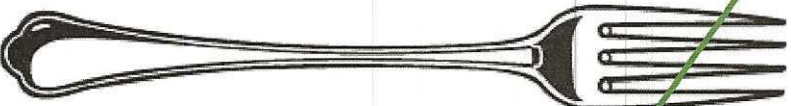
Gemüse & Früchte
Drei Portionen Gemüse
und
zwei Portionen Früchte
pro Tag je à mind. 120g

Eine Portion kann durch 2dl
ungezuckerten Frucht- bzw.
Gemüsesaft ersetzt werden.



Öle, Fette und Nüsse

- **Täglich 2-3 EL**
Pflanzenöl und **eine Portion Nüsse**,
Samen oder Kerne à
ca. 30g
- Zusätzlich eine **kleine Portion Rahm**,
Butter oder
Margarine à 15g



Der ausgewogene Teller



Getränke 1-2 L täglich,
ungesüsst



Stärkebeilagen

Täglich drei Portionen à:

- Brot: 75-125g (Vollkorn
bevorzugen)
- Hülsenfrüchte: 60-100g roh
- Kartoffeln: 180-300g
- Teigwaren, Reis, Flocken
etc.: 45-75g Rohgewicht

Süßigkeiten, Salzige Snacks und Alkohol

Mit Mass. Eine Portion entspricht:
Einer Reihe Schokolade, drei Keksen,
30g salzige Knabberlein oder 1dl Wein

Eiweiss

Täglich eine Portion

- Fleisch, Fisch, Tofu: 100-120g
- Eier: 2-3 Stk.

Milchprodukte

Täglich drei Portionen à:

- Milch: 2dl
- Joghurt, Quark, Hüttenkäse:
150-200g
- Weichkäse: 60g
- Hartkäse: 30g

