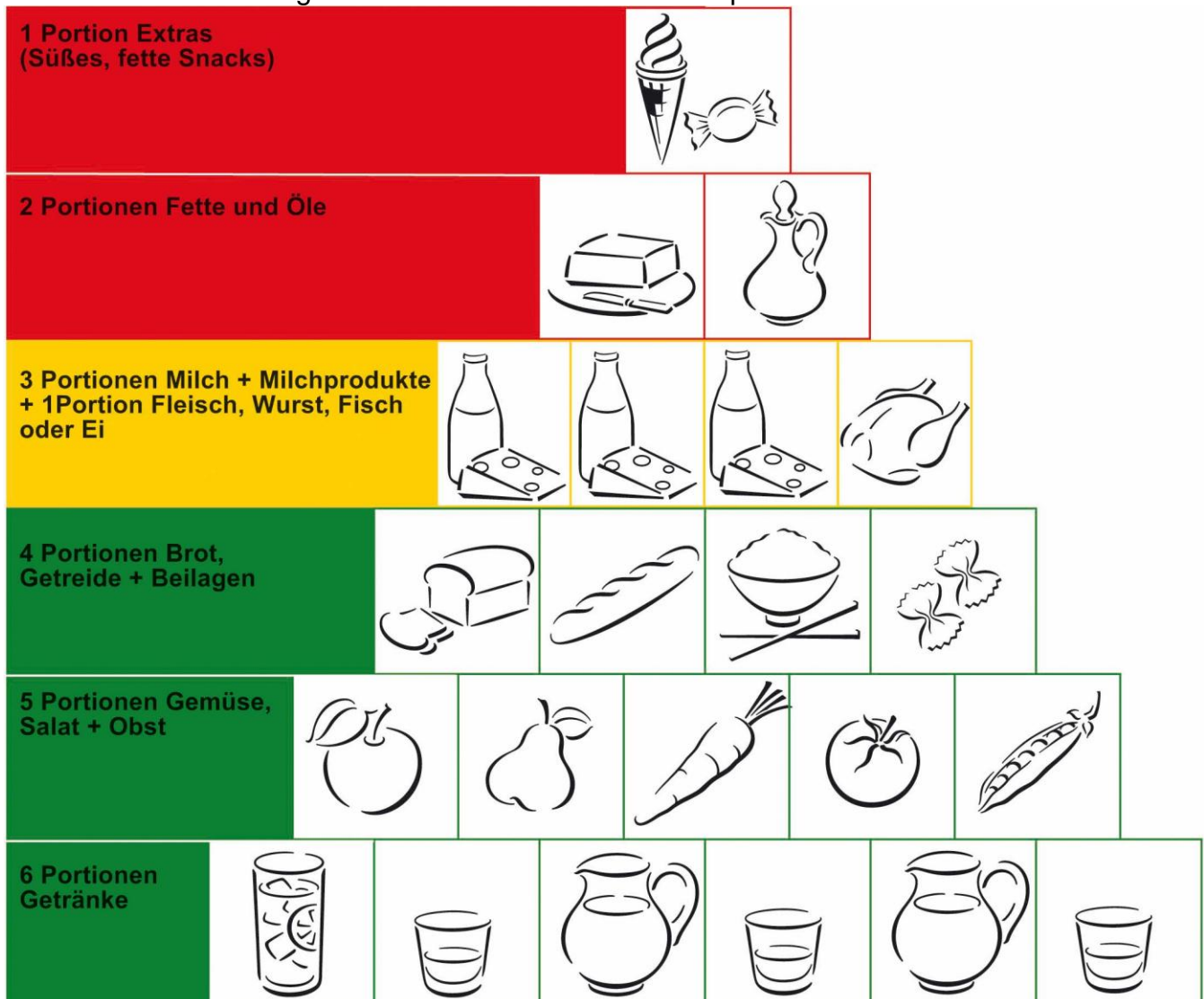


## Essen nach den Ampelfarben

Täglich nach dem 6-5-4-3-2-1- Prinzip auswählen:



**6** Portionen Getränke: Ein Glas passt in eine Hand und ist eine Portion.

**5** Portionen Obst und Gemüse: Eine Hand voll ist eine Portion.

**4** Portionen Getreideprodukte: Eine Portion Brot (eine Brotscheibe) entspricht der gesamten Handfläche mit ausgestreckten Fingern.

Bei Beilagen wie Kartoffeln, Nudeln, Reis, Müsli stellen 2 Hände voll die Portion dar.

**3** Portionen Milch und Milchprodukte: Ein Glas passt in eine Hand.

**1** Portion Fleisch, Wurst, Fisch oder Ei: Die Fleischportion ist so groß wie der Handteller ohne die Finger.

**2** Portionen Fette und Öle: Das ist pro Portion 1 gestrichener Esslöffel.

**1** Portion Extras (Süßes, fette Snacks): Man forme mit einer Hand ein Schüsserl - es passen z.B. 4 Butterkekse hinein. Diese Portion muss aber nicht unbedingt gegessen werden – man kann sie auch weglassen.

<b>ROT</b> Stop! Nur selten!!!!	<b>GELB</b> Vorsicht – in Maßen!!!!	<b>GRÜN</b> Prima oft!!!!
<b>Milch- und Milchprodukte</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>☹ Schlagobers</li> <li>☹ Creme fraiche</li> <li>☹ Sauerrahm</li> <li>☹ Sahnejoghurt</li> <li>☹ Milch mit 3,6 % Fett</li> <li>☹ Milchgetränke</li> <li>☹ Kondensmilch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☹ Kakao aus fettarmer Milch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ fett- und zuckerreduzierte Joghurts</li> <li>☺ Buttermilch</li> <li>☺ Naturjoghurt</li> <li>☺ fettarme Milch jeweils 1 Glas oder 1 Becher als Jause</li> </ul>
<b>Käse und Topfen</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>☹ Käse über 45 % F.i.T.</li> <li>☹ Topfen 40 %</li> </ul> <p><i>F.i.T.= % Fett in Trockenmasse</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☹ Käse zwischen 35 % und 45 % F.i.T.</li> <li>☹ Topfen 20 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Käse bis zu 30 % F.i.T.</li> <li>☺ Magertopfen</li> </ul>
<b>Fette und Speiseöle</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>☹ Pflanzliche Öle (Sonnenblumenöl, Oliven-, Maiskeim-, Kürbiskernöl...)</li> <li>☹ Butter</li> <li>☹ Mayonnaise</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☹ Halbfettmargarine</li> </ul>	
<b>Eier und Eierspeisen</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>☹ Speck mit Eiern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☹ rohes oder gekochtes Ei</li> <li>☹ Omelett</li> <li>☹ Spiegelei</li> </ul>	
<b>Süße Brotaufstriche</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>☹ Nougatcreme (z.B. Nutella)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☹ Marmelade</li> <li>☹ Honig</li> </ul>	

<b>ROT</b> Stop! Nur selten!!!!	<b>GELB</b> Vorsicht – in Maßen!!!!	<b>GRÜN</b> Prima oft!!!!
<b>Getreideprodukte</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>☹ Gesüßte Frühstücksprodukte (z.B. Chocos, Honey/Froot Loops, Kelloggs Smacks)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☹ weiße Nudeln</li> <li>☹ weißer Reis</li> <li>☹ Spätzle/Nockerl aus weißem Mehl</li> <li>☹ ungesüßte Cornflakes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Vollkornreis</li> <li>☺ Vollkornteigwaren</li> <li>☺ Beilagen aus Vollkornmehl</li> <li>☺ Müsli ungesüßt</li> </ul>
<b>Brot</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>☹ Weißbrot</li> <li>☹ Semmel</li> <li>☹ Milchbrot</li> <li>☹ Brioche-Gebäck</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☹ Mischbrot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Vollkornbrot</li> <li>☺ Vollkorngebäck</li> </ul>
<b>Kuchen</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>☹ Cremetorten</li> <li>☹ Plundergebäck</li> <li>☹ Blätterteiggebäck</li> <li>☹ fettgebackene Mehlspeisen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☹ Obstkuchen</li> <li>☹ Germteigkuchen</li> <li>☹ Rührteigkuchen</li> </ul>	
<b>Fleisch/Geflügel</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>☹ fettes Fleisch</li> <li>☹ paniertes Fleisch</li> <li>☹ fettes Geflügel (z.B. Gans)</li> <li>☹ fette Wurst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☹ Mageres Fleisch (Rind, Schwein oder Kalb)</li> <li>☹ mageres Geflügel</li> <li>☹ magere Wurst</li> </ul>	
<b>Fisch</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>☹ paniertes Fisch</li> <li>☹ Fischdose in Öl</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☹ Thunfisch in Wasser</li> <li>☹ Lachs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ magere Fische natur (z.B. Scholle, Zander, Dorsch....)</li> </ul>