

# Mahlzeit!

## Der bunte Mix am Teller

Jedes Lebensmittel liefert wertvolle Inhaltsstoffe, doch keines enthält alle lebensnotwendigen Nährstoffe. Achten Sie deshalb auf den bunten Mix am Teller.



### Gemüse

Mindestens  
3 Portionen / Tag



### Obst

Maximal  
2 Portionen / Tag

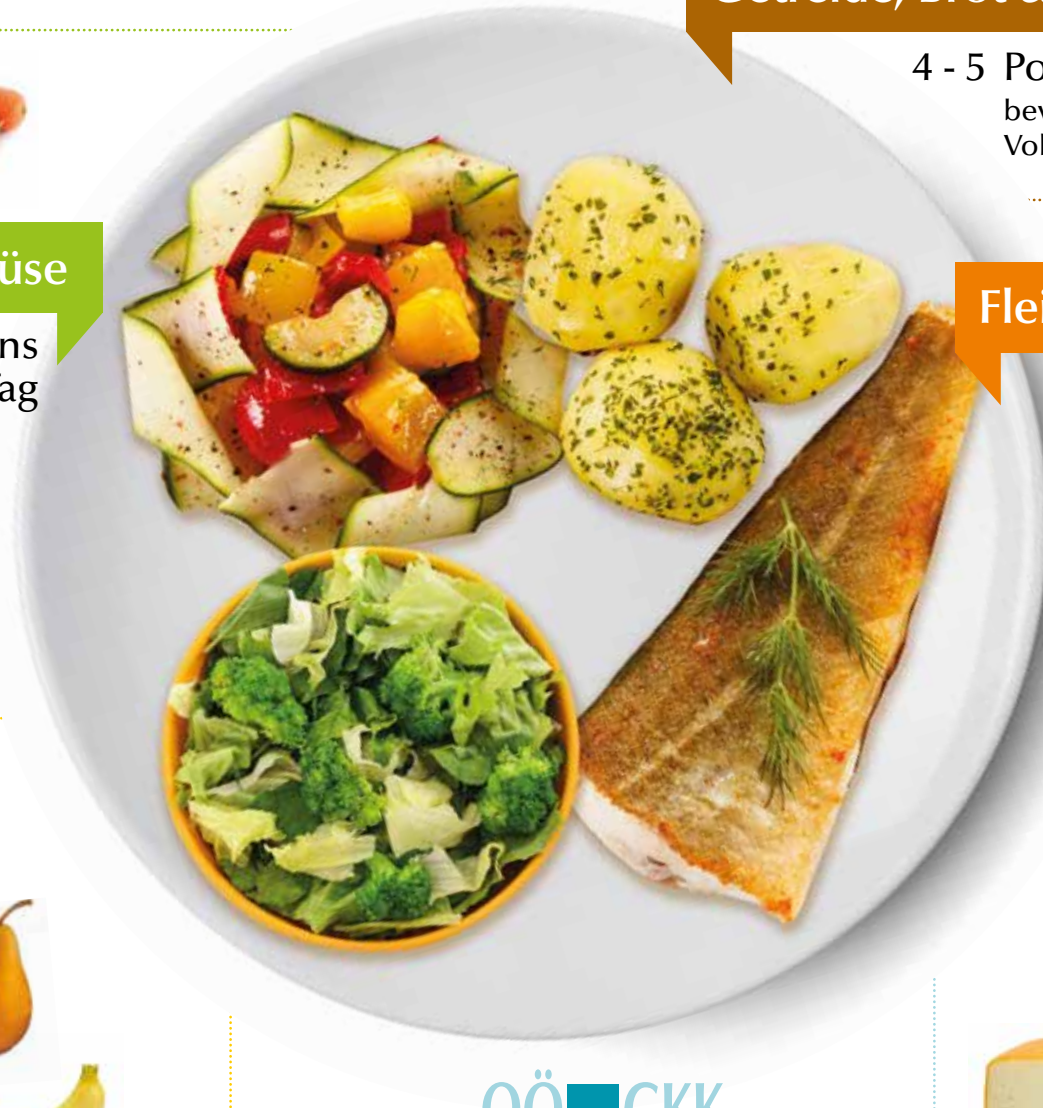


### Getreide, Brot & Kartoffel

4 - 5 Portionen / Tag  
bevorzugt in der  
Vollkornvariante

### Wasser

Mindestens  
1,5 l / Tag



### Fleisch, Fisch & Eier

1 Portion / Tag:  
wöchentlich: 2 - 3 x Fleisch  
1 - 2 x Fisch  
bis 3 Eier










### Milch & Milchprodukte

3 Portionen / Tag:  
2 x Milch, Joghurt oder Topfen  
1 x Käse



# Portionsgrößen

Nahrungsmittel	Empfohlene Menge/ pro Tag	1 Portion entspricht (entweder oder)
	Mindestens 6 Gläser	200 - 300 ml
	5 Portionen: 3 Portionen Gemüse & 2 Portionen Obst	Gemüse gegart: ...200 - 300 g Rohkost: .....100 - 200 g Salat: .....75 - 100 g Hülsenfrüchte:.....70 - 100 g roh .....150 - 200 g gekocht Obst: .....125 - 150 g
	4 - 5 Portionen	Brot & Gebäck: ....50 - 70 g Müsli & Flocken:..50 - 60 g Reis & Getreide:..50 - 60 g roh .....150 - 180 g gegart Nudeln: .....65 - 80 g roh .....200 - 250 g gegart Kartoffeln:.....200 - 250 g
	3 Portionen	Milch:.....200 ml Joghurt:.....180 - 250 g Topfen: .....200 g Hüttenkäse: .....200 g Käse: .....50 - 60 g
	1 Portion	Fisch:.....150 g Fleisch:.....100 - 150 g Wurst: .....30 - 50 g Ei:.....1 Stück
	1 - 2 Portionen	1 EL hochwertiges Pflanzenöl wie Raps-, Oliven- oder Leinöl 1 EL Streichfett 1 EL Nüsse oder Samen
	Mit Maß genießen	25 g Schokolade (1 Rippe) 250 ml Limonade 30 g Salzgebäck 2 - 3 Kekse 50 g Kuchen

# Tagesbeispiel

<b>Frühstück</b>		¼ l Milch Haferflocken 150 g Beeren 1 Tasse Kaffee 1 Glas Wasser
<b>Zwischenmahlzeit</b>		1 Scheibe Brot 1 Scheibe Käse Gemüse
<b>Mitagsessen</b>		1 Schüssel Salat 1 Portion Gemüse Petersilkartoffeln Fischilet 1 Glas Wasser
<b>Zwischenmahlzeit</b>		¼ l Naturjoghurt 1 Apfel 1 Glas Wasser
<b>Abendessen</b>		1 Schüssel Linsensuppe 1 Scheibe Brot 1 Kräutertee

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