



Getränke

1.5 - 2 Liter täglich

- ☞ ungezuckerte Getränke (Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertees)
- ☞ Kaffee, bzw. Koffein- und chininhaltige Getränke (z.B. Energy-Drinks, Tonic, Bitter-Lemon)
- ☞ Alkohol



Gemüse, Früchte

5 Portionen täglich
- 3 Portionen Gemüse
- 2 Portionen Früchte

1 Portion entspricht einer Hand voll oder 120 g



Getreide, Hülsenfrüchte, Kartoffeln

3 - 4 Portionen täglich

- ☞ Vollkorn, Vollkornprodukte
- ☞ Kartoffeln nur einmal pro Woche

1 Portion entspricht

- 75 – 125 g Brot
- 180 – 300 g Kartoffeln
- 45 – 75 g Flocken/Teigwaren/Mais/Reis/andere Getreidekörner
- 60 – 100 g Hülsenfrüchte z.B. Linsen/Kichererbsen [Rohgewicht]



Milchprodukte

3-4 Portionen täglich
(wenn möglich fettarm)

1 Portion entspricht:

- 2dl Milch
- 150–180 g Joghurt
- 150-200 g Quark/Hüttenkäse
- 30 g Hart- oder Halbhartkäse
- 60 g Weichkäse



Eiweiss

1 Portion täglich
- Fleisch 2-3mal/Woche
- Fisch 1-2mal/Woche

Achtung: Gut durchgegart!

1 Portion entspricht:

- 100 bis 120 g Fleisch, Geflügel, Fisch, Tofu, Quorn,
- 40 g Trockensoja
- 2 bis 3 Eiern
- 30 g Halbhart-, Hartkäse
- 60 g Weichkäse
- 150 bis 200 g Quark, Hüttenkäse



Fette, Öle, Nüsse

Täglich mit Mass

Tagesportionen:

- 2-3 Kaffeelöffel (10-15 g) Rapsöl für kalte Speisen (zB. Salate)
- 2-3 Kaffeelöffel (10–15 g) Pflanzenöle für das Erhitzen, z.B. Olivenöl.
- 1 Esslöffel (10 g) Streichfett (Butter, Margarine)
- 20–30 g ungesalzene Nüsse (Mandeln, Baum-, Haselnüsse), Samen, Kernen



Zucker, Salz

1 Portion täglich

Gute Alternative zu Zucker ist Birkenzucker (Xylit) oder Stevia.

1 Portion entspricht:

- 2 bis 3 dl Süssgetränk (z.B. Cola, Sirup)
- 1 Reihe Schokolade
- 3 Biscuits
- 1 Kugel Glace
- 30 g Chips, Apéro-Snacks, gesalzene Nüssen