

# Mein gesunder Teller

**Süßigkeiten und Knabereien**  
in Maßen genießen,  
maximal 1 Portion täglich



**Kohlenhydrate**  
Brot, Getreide, Erdäpfel  
4 Portionen täglich, möglichst  
aus dem vollen Korn



**Flüssigkeit**  
mindestens 1,5 Liter  
ungesüßte Getränke täglich



**Öle und Fette**  
1–2 Esslöffel hochwertige  
Öle/Fette oder Nüsse täglich



**Obst**  
2 Portionen täglich



**Gemüse und Hülsenfrüchte**  
3 Portionen täglich, davon  
1 Rohvariante, z.B. Salat



**Eiweiß**  
2–3 x Fleisch pro Woche  
1–2 x Fisch pro Woche  
maximal 3 Eier pro Woche  
Bevorzugen Sie pflanzliche Eiweißquellen  
wie Hülsenfrüchte, Soja, Nüsse und Samen.



Empfohlene Menge	Schätzhilfen	1 Portion entspricht (entweder oder)
 <p>Konsumieren Sie fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel sowie energiereiche Getränke selten – jedoch mit Genuss und ohne schlechtes Gewissen.</p>	 <p><b>Süßes und Salziges</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 25 g Schokolade/Kekse</li> <li>• 250 ml Limonade</li> <li>• 25–30 g salzige Knabbereien</li> </ul>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Täglich 1–2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen</li> <li>• Streich-, Back- und Bratfette wie Butter, Margarine oder Schmalz und fettreiche Milchprodukte wie Schlagobers, Sauerrahm und Crème fraîche sparsam verwenden.</li> </ul>	 <p><b>Öl</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1–2 Esslöffel Olivenöl, Rapsöl oder andere pflanzliche Öle wie Walnuss-, Soja-, Lein-, Sesam-, Maiskeim-, Sonnenblumen-, Kürbiskern- und Traubenkernöl</li> <li>• 1–2 Esslöffel Nüsse und Samen</li> <li>• 1–2 Esslöffel Butter, Margarine</li> </ul>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1–2 x pro Woche Fisch (Hering, Makrele, Thunfisch, Lachs oder heimische Kaltwasserfische wie z.B. Saibling)</li> <li>• maximal 2–3 x pro Woche fettarmes Fleisch oder fettarme Wurst</li> <li>• geräuchertes und rotes Fleisch (Rind, Schwein, Lamm etc.) sowie fette Wurstwaren selten essen</li> </ul>	 <p><b>Fleisch oder Fisch (Rohgewicht)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fisch: 150 g</li> <li>• Fleisch oder Wurst: 100–150 g (300–450 g pro Woche)</li> <li>• Ei: 1 Stück (maximal 3 Stück pro Woche)</li> <li>• Tofu, Seitan, Lupinen-Produkte: 50–100 g</li> </ul>
 <p>3 Portionen Milch bzw. Milchprodukte täglich</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• fettarme Produkte bevorzugen</li> <li>• 2 Portionen „weiß“ (Joghurt, Buttermilch, Hüttenkäse)</li> <li>• 1 Portion „gelb“ (Käse)</li> </ul>	 <p><b>Käse</b> <b>Milch</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Milch, Soja-, Nuss-, Getreidedrink: 200 ml</li> <li>• (Soja-) Joghurt: 180–250 ml</li> <li>• Topfen, Hüttenkäse: 200 g</li> <li>• Käse: 50–60 g</li> </ul>
 <p>4 Portionen Kohlenhydrate täglich, wie Getreide, Reis, Nudeln, Brot oder Erdäpfel</p> <p>Bevorzugen Sie Produkte aus Vollkorn!</p>	 <p><b>Brot und Gebäck</b></p>  <p><b>Beilagen (Erdäpfel, Reis, Nudeln)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brot, Vollkornbrot: 50–70 g</li> <li>• Gebäck (Weckerl, Kornweckerl, Semmel): 50–70 g</li> <li>• Müsli, Getreideflocken: 50–60 g</li> <li>• Teigwaren roh: 50–80 g / gekocht: 200–250 g</li> <li>• Reis, Getreide roh: 50–60 g / gekocht: 150–180 g</li> <li>• Erdäpfel gegart: 200–250 g</li> </ul>
 <p>Täglich 5 Portionen Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte</li> <li>• 2 Portionen Obst</li> </ul> <p>Bevorzugen Sie regionale und saisonale Produkte!</p>	 <p><b>Obst und Gemüse</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemüse gegart: 200–300 g</li> <li>• Rohkost: 100–200 g</li> <li>• Salat: 75–100 g</li> <li>• Hülsenfrüchte roh: 70–100 g / gekocht: 150–200 g</li> <li>• Obst: 125–150 g</li> <li>• Gemüse-, Obstsäfte: 200 ml</li> </ul>
 <p>Mindestens 1,5 Liter (= 6 Portionen) über den Tag verteilt</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wasser, Mineralwasser</li> <li>• ungesüßter Früchte-, Kräutertee</li> <li>• maximal 3–4 Tassen Schwarztee, Grüntee, Kaffee</li> </ul>	 <p><b>250 ml</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Glas = 250 ml</li> <li>• 1 Tasse = 200 ml</li> </ul>