Mein gesunder Teller

bvaeb
Versicherungsanstalt
öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau

Obst
2 Portionen

täglich

Brot, Getreide, Kartoffeln
4 Portionen
Brot, Reis, Kartoffeln, Nudeln
Bevorzugen Sie Vollkornprodukte!

täglich

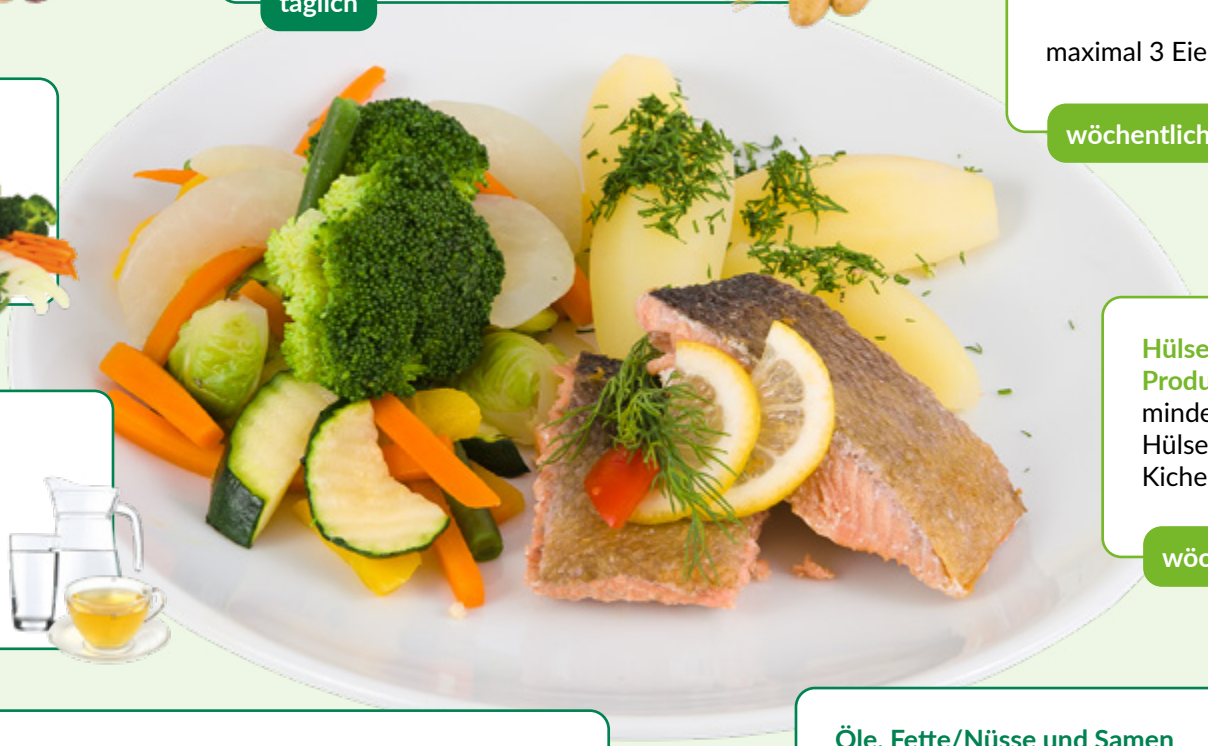
Fisch, Fleisch/Wurst und Eier
1 Portion Fisch
1 Portion Fleisch/Wurst
1 Portion Fisch oder Fleisch/Wurst

maximal 3 Eier

wöchentlich

Gemüse und Salat
3 Portionen
davon 1 Rohvariante
(z.B. Salat)

täglich



Hülsenfrüchte und Produkte aus Hülsenfrüchten
mindestens 3 Portionen
Hülsenfrüchte: Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Soja, Lupinen

wöchentlich

Flüssigkeit
mindestens 1,5 Liter
ungesüßt, alkoholfrei
(am besten Wasser, ungesüßter Tee)

täglich

Milch und Milchprodukte
1 Portion „gelbe“ Milchprodukte (= Käse) und
1 Portion „weiße“ Milchprodukte
(z.B. Milch, Joghurt, Topfen)

täglich

Öle, Fette/Nüsse und Samen
2 Portionen
hochwertige pflanzliche Öle,
Nüsse und Samen

täglich

Bilder: Obst: © k_samurkas/Shutterstock.com; Brot, Getreide, Kartoffeln: © BVAEB; Fisch, Fleisch/Wurst und Eier: © BVAEB; Hülsenfrüchte: © Oleksandra Naumenko/Shutterstock.com; Öle und Fette: © Elena Noviello/Moment via Getty Images; Milch und Milchprodukte: © BVAEB; Flüssigkeit: © AtlasStudio/Shutterstock.com, © Ruslan Ivantsov/Shutterstock.com; Gemüse und Salat: © BVAEB; gesunder Teller: © BVAEB

Mittagessen

½ des Tellers: Gemüse/Salat und Obst

Farbenfroh genießen: bio, regional, saisonal, genial!

Beispiele für Gemüse/Salat:
Tomaten, Paprika, Gurken, Karotten, Radieschen, Pilze, Zucchini, Kohlrabi, Kraut, Kohlgemüse, Spinat, Brokkoli, naturbelassenes Tiefkühlgemüse bzw. Gemüsemischungen, Endiviensalat, Vogerlsalat, Rucola, Häuptelsalat, Radicchio, Kresse, Sprossen, Keimlinge

Beispiele für Obst:
Beeren, Äpfel, Birnen, Marillen, Pfirsiche, Zwetschken, Kirschen, Weintrauben, Tiefkühl-Beeren, Obstmus bzw. Kompott ungezuckert

¼ des Tellers: Kohlenhydrate

Kau dich schlau: Vollkorn liefert länger Power!

Beispiele für Brot:
Vollkornbrot, Roggenbrot, Pumpernickel, Knäckebrot

Beispiele für Beilagen/Flocken:
Kartoffeln, Vollkorngetreide (wie Weizen, Dinkel, Roggen, Hirse, Polenta, Rollgerste, Reis, Buchweizen), Knödel, Vollkornnudeln, Quinoa, Amaranth, Haferflocken, Getreideflocken

¼ des Tellers: Eiweiß (Protein)

Pflanzlich stark: Eiweiß clever gewählt!

Beispiele für pflanzliche Eiweißquellen:
Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen) für Suppen, Eintöpfe, Aufstriche, Sojadrink (ungesüßt, mit Kalzium angereichert), Sojajoghurt, Tofu, Tempeh

In Maßen tierische Eiweißquellen
Beispiele für tierische Eiweißquellen:
Naturjoghurt, Milch, Topfen, Hüttenkäse, Buttermilch, Kefir, Käse, Eier, Schinken, Fisch (Makrele, Hering, Forelle, Saibling), mageres Fleisch, hochverarbeitete Fleischprodukte (Wurst) nur selten

+ hochwertige Fettquellen

Gute Öle, kleine Menge: großer Effekt!

hochwertige pflanzliche Öle:
Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Walnussöl, Hanföl, Kürbiskernöl

Nüsse, Samen, Kerne:
Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Leinsamen, Hanfsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne

+ Getränke

Wasser ist der beste Durstlöscher!

zucker- und alkoholfrei, z.B. Wasser, Tee, Kaffee

Bilder: Gemüse und Salat: © BVAEB; Obst: © k_samurkas/Shutterstock.com; Kohlenhydrate: © BVAEB; tierische Eiweißquellen: © BVAEB; pflanzliche Eiweißquellen: © Oleksandra Naumenko/Shutterstock.com; Fettquellen: © Elena Noviello/Moment via Getty Images; Milch und Milchprodukte: © BVAEB; Getränke: © AtlasStudio/Shutterstock.com, © Ruslan Ivantsov/Shutterstock.com; gesunder Teller: © BVAEB

Frühstück

Beispiele

Abendessen

Beispiele

Frühstück

- verschiedene Topfenaufstriche oder Landfrischkäse
- Schnittkäse aufs Brot mit „Knabbergemüse“ (z.B. Paprika, Radieschen, Tomaten)
- Joghurt mit frischen Früchten und Haferflocken
- Porridge oder andere Getreidebreie, Müsli

warme Speisen

- Gemüsesuppen: klar oder gebunden
- Rohkost als Vorspeise
- Hauptgerichte ohne Fleisch: Setzen Sie den Schwerpunkt auf Vollkornprodukte und Gemüse, wie beispielsweise Krautfleckerl, Kartoffelauflauf, Nudelgerichte, gefülltes Gemüse (z.B. mit Reis), Käsespätzle, Linsen-/Bohneneintopf, Kartoffelpuffer mit Spinat, Gemüserisotto, Ofenkartoffel mit Dip und Grillgemüse, Kartoffel-Gemüsegröstl, Gnocchi mit Tomatensoße u.v.m.
- Fleischgerichte mit Gemüse ergänzen: Faschiertes mit Gemüse „strecken“
- Gerichte mit wenig Fleisch: Schinkenfleckerl, Spaghetti mit Gemüse-Fleisch-Sugo, Reisfleisch
- warme Mehlspeisen: Apfelstrudel, Topfenauflauf, Topfenknödel, Reisauflauf, Zwetschkenknödel, Marillenknödel, Topfenschmarren

kalte Gerichte

- Nudel-Gemüse-Salat, Kichererbsensalat, Griechischer Salat, Tomaten mit Mozzarella, Salatplatte (mit Ei), Käseplatte, Italienischer Nudelsalat, Anti-Pasti-Gemüse, Bohnenaufstriche, Käse-Paprika-Salat, Kartoffelkäse u.v.m.

Impressum
Medieninhaber: Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau, 1080 Wien; Bilder (v.o.n.u.): Frühstück: © Timolina/Shutterstock.com © Timolina/Shutterstock.com, © Elena Eryomenko/Shutterstock.com; Abendessen: © Sea Wave/Shutterstock.com, © Timolina/Shutterstock.com, © nadianb/Shutterstock.com; Aufzählung: © BilderBox.com, © BVAEB, © BilderBox.com; Auflage: 07/2025, Online-Version

		Nahrungsmittel	Schätzhilfen	empfohlene Menge	1 Portion entspricht (entweder oder)
selten	Snacks		in Maßen genießen	**Fettes, Süßes, Salziges:** Genießen Sie Süßigkeiten, Knabbereien und Limonaden selten, sie enthalten viel Zucker und/oder Fett und Salz. Bilder (v.l.n.r.): © BVAEB, © viennetta/Shutterstock.com, © BVAEB, © M. Unal Ozmen/Shutterstock.com	Schokolade, Kekse: 25 g salzige Knabbereien: 25–30 g
wöchentlich	Eiweiß		3 Portionen/ Woche mindestens 3 Portionen/ Woche	**Fisch, Fleisch/Wurst und Eier:** 1 Portion Fisch, 1 Portion Fleisch/Wurst und zusätzlich 1 Portion Fisch oder Fleisch/Wurst pro Woche. Fette Meeresfische oder heimische Süßwasserfische sind empfehlenswert. Verzehren Sie verarbeitetes, rotes Fleisch (Wurst) nur selten. Essen Sie bis zu 3 Eier pro Woche. **Hülsenfrüchte und deren Produkte:** Ergänzen Sie Ihren Speiseplan mit pflanzlichen Eiweißquellen wie Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Sojabohnen, Lupinen. Bilder (v.o.n.u.): © BVAEB, © Oleksandra Naumenko/Shutterstock.com	Fleisch/Wurst: 150 g Fisch: 130–150 g (300–450 g pro Woche) Ei: 1 Stück, 60 g Hülsenfrüchte roh: 70 g, gekocht: 125 g Lupinen-Produkte, Tofu, Seitan: 80 g
täglich	Eiweiß		2 Portionen Milch, Joghurt Käse	**Milch und Milchprodukte:** 1 Portion „weiße“ Milchprodukte (Milch, Joghurt, Kefir, Topfen, Hüttenkäse) 1 Portion „gelbe“ Milchprodukte (Käse) Bevorzugen Sie fettarme Produkte ohne Zucker oder Süßungsmittel. Bild: © BVAEB	Milch, Joghurt, Topfen, Hüttenkäse: 150–200 ml (g) Käse: 50–60 g
täglich	Fette, Öle		2 Portionen	**Öle, Fette/Nüsse und Samen:** 1 Portion = 1 EL Öl oder 2 EL Nüsse und Samen Streich- und Backfette wie Butter, Margarine oder Schmalz und fettreiche Milchprodukte wie Schlagobers, Sauerrahm und Crème fraîche sparsam verwenden. Bild: © BVAEB	Oliven-, Raps-, Walnuss-, Soja-, Leinöl: 1 EL (10 g) Nüsse und Samen: 2 EL (25 g)
täglich	Kohlenhydrate		4 Portionen Brot und Gebäck Beilagen: 2-mal	**Getreide, Beilagen, Flocken, Brot:** Konsumieren Sie täglich 4 Portionen Getreide bzw. Getreideprodukte (z.B. Reis, Nudeln, Brot, Flocken) – möglichst aus Vollkorn sowie Kartoffeln. Bilder (v.l.o.n.r.u.): © Pixel-Shot/Shutterstock.com, © Kyselova Inna/Shutterstock.com, © Dmitrii Iakimov/Shutterstock.com, © Jiri Hera/Shutterstock.com	Brot, Gebäck, Vollkornbrot: 50–70 g Getreideflocken: 50–60 g Teigwaren roh: 65–80 g, gekocht: 200–250 g Reis, Getreide roh: 50–60 g, gekocht: 150–180 g Kartoffeln gegart: 200–250 g
täglich	Gemüse und Obst		5 Portionen Gemüse/Obst	**Gemüse/Salat und Obst:** 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst Das Gemüse sollte zum Teil roh sein (z.B. Salat, Rohkost). Essen Sie bunt und abwechslungsreich. Bevorzugen Sie regionale und saisonale Produkte. Bilder (v.l.n.r.): © BVAEB, © k_samurkas/Shutterstock.com	Gemüse gegart: 200–300 g Rohkost: 100–200 g Salat: 75–100 g Obst: 125–150 g
täglich	Getränke		6 Portionen mindestens 1,5 Liter	**Getränke:** Am besten trinken Sie Wasser. Alkoholfreie Getränke ohne Zucker oder Süßungsmittel sind ebenso geeignet (z.B. Kräuter-, Früchtetee). maximal 3–4 Tassen Schwarzer Tee, Grüner Tee, Kaffee Bilder (v.l.n.r.): © AtlasStudio/Shutterstock.com, © Ruslan Ivantsov/Shutterstock.com	1 Glas: 250 ml 1 Tasse: 200 ml