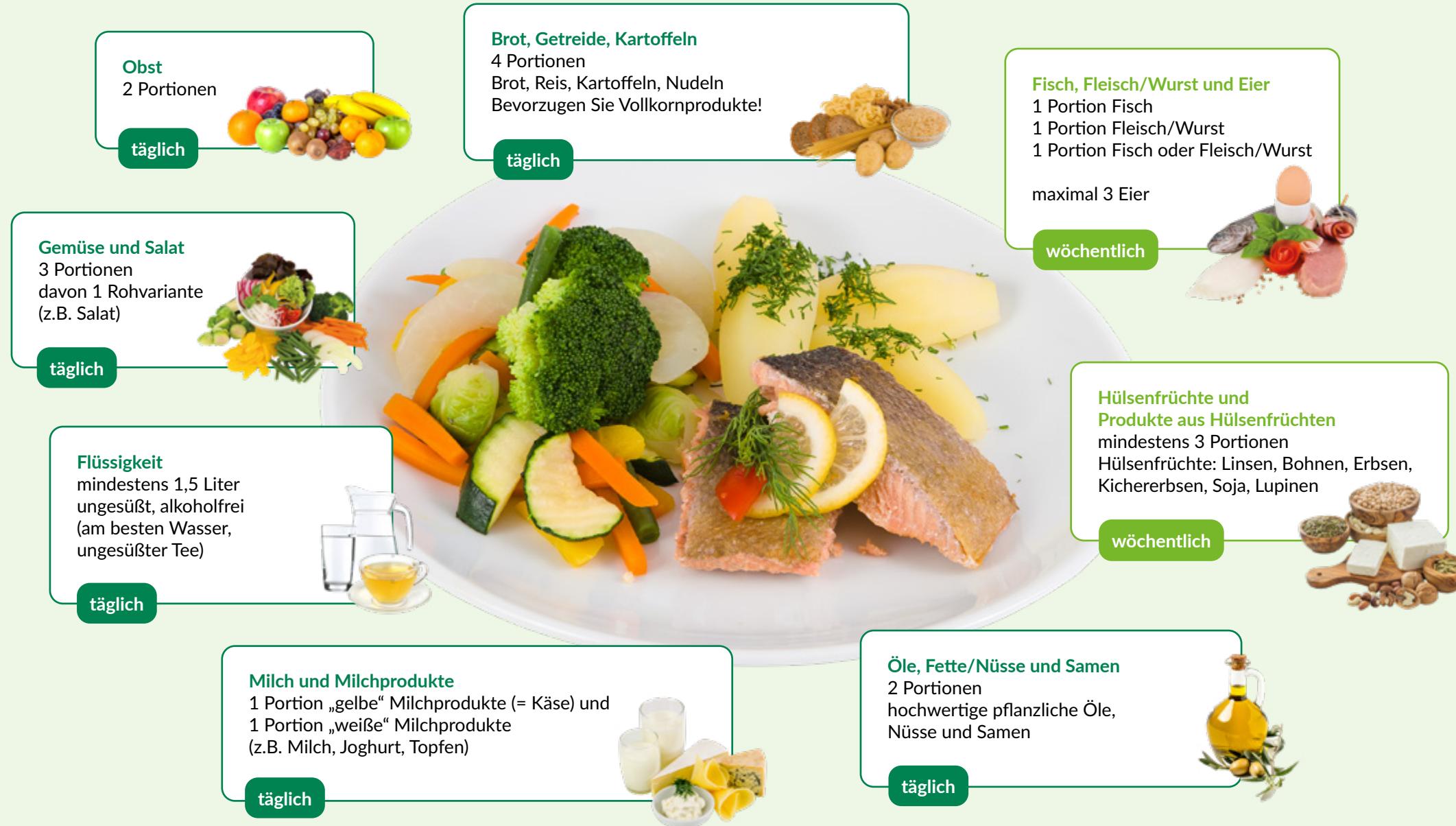


Mein gesunder Teller



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



+ 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



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, Roggengerste, 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



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-Gemüsegrößtl, 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



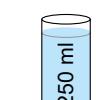
kalte Gerichte

- 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 Bedienteter, 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: 12/2025, Online-Version

| Nahrungsmittel | | Schätzhilfen | empfohlene Menge | 1 Portion entspricht (entweder oder) |
|-----------------|---|--|--|--|
| selten | Snacks |  | in Maßen genießen  | Fettes, Süßes, Salziges: Genießen Sie Süßigkeiten, Knabberereien 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 |
| wöchentlich | Eiweiß |  | 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. |
| | |  | mindestens 3 Portionen/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 |
| | |  | 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 |
| 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 |
| | 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 |
| 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 |
| 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 |