

Bausteine für eine bedarfsdeckende Tageszufuhr

Arbeitsblatt von

für die Woche vom  bis zum

1. Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln							
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
tägl. 5 Scheiben (250g) Brot oder tägl. 4 Scheiben (200g) Brot + 1 Portion (50g) Müsli							
tägl.: 1 Portion Reis (roh 70g) oder 1 Portion Nudeln (roh 80–100g) oder 1 Portion Kartoffeln (ca. 250g = 3–4 mittelgroße)							
Wichtige Inhaltsstoffe: Kohlenhydrate, Ballaststoffe, B-Vitamine, Vitamin C, Folsäure, Kalium, Eiweiß							

Empfehlung

2. Gemüse, Hülsenfrüchte und Salat							
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
tägl. 1 Portion Gemüse/Hülsenfrüchte und (ca. 200g gekocht)							
tägl. 1 Portion Salat (ca. 75g) und/oder							
tägl. 1 Portion Rohkost (ca. 100g)							
Wichtige Inhaltsstoffe: Vitamine (A, C, B1, Folsäure), Mineralstoffe (Magnesium, Kalium, Calcium), Ballaststoffe							

Empfehlung

3. Obst							
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
tägl. 2 Stück (250–300 g) frisches Obst							
Wichtige Inhaltsstoffe: Vitamine (v. a. Vitamin C), Mineralstoffe (Kalium), Ballaststoffe							

Empfehlung

4. Milch und Milchprodukte							
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
tägl. 1 Glas (0,2 l) Milch/Buttermilch und							
tägl. 2 Scheiben (60 g) Käse und							
tägl. 1 Becher (150 g) Joghurt/Quark							
Wichtige Inhaltsstoffe: Eiweiß, Calcium, Vitamin A, Vitamin B12							

Empfehlung

5. Fleisch, Fisch und Eier							
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
wöchentlich ca. 1–2 Portionen Seefisch (je 150 g)							
wöchentlich ca. 2 Portionen Fleisch (je 150 g)							
wöchentlich ca. 2–3 Portionen Wurst (50 g)							
wöchentlich 2–3 Eier							
Wichtige Inhaltsstoffe: Eiweiß, Eisen, Vitamin A, Vitamin B1, B12, Vitamin D, im Fisch: Jod und essentielle Fettsäuren							

Empfehlung

6. Fette und Öle

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
täglich 2 EL (20–30 g) hochwertiges Pflanzenöl (z. B.: Sonnenblumenöl, Distelöl, Olivenöl ...) und							
täglich 2 EL (20–40 g) Butter, Margarine							
Wichtige Inhaltsstoffe: Essentielle Fettsäuren, fettlösliche Vitamine (A, D, E, K)							

Empfehlung

7. Getränke

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
täglich ca. 2 l Flüssigkeit (Mineralwasser, Tee, Fruchtsaft ...)							
Wichtige Inhaltsstoffe: Wasser							

Empfehlung

8. »Gegönnte Schlemmereien«

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Gönnen Sie sich täglich etwas, z. B. Süßigkeiten, Kuchen, Eis, usw.							

Empfehlung

Die Empfehlungen orientieren sich an den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.