

Portionsangaben und Tagesempfehlungen

1. Getreide und Kartoffeln

Eine Brot- oder Müsliportion entspricht:

1 Scheibe Vollkornbrot	oder
1 Brötchen	oder
4 Scheiben Knäckebrot	oder
2 Scheiben Toastbrot	oder
4–5 EL Müsli	

Eine Nudel-, Reis-, oder Kartoffelportion entspricht:

60–80 g (roh) Nudel/Reis als Beilage	oder
100 g (roh) Nudeln/Reis als Hauptgericht	
200–250 g Kartoffeln (3 mittelgroße)	

Empfehlung:

täglich 4–5 Getreideportionen essen. Das entspricht z. B. 1 Brötchen, 2 Scheiben Vollkornbrot, 1 Portion Müsli und 1 Portion Reis/Kartoffeln/Nudeln.

2. Gemüse

Eine Gemüseportion entspricht:

200 g Gemüse oder	
60 g (Rohgewicht) Hülsenfrüchte	oder
100 g Rohkost (Tomate, Gurke, ...)	oder
75 g Salat	

Empfehlung:

täglich 2–3 Gemüseportionen essen. Das entspricht z. B. 1 Portion Broccoli, ½ Paprika und 1 Salat.

3. Obst

Eine Obstportion entspricht:

1 Stück Obst (z. B. 1 Apfel, 1 Birne)	oder
150 g loses Obst (z. B. Trauben, Beeren)	

Empfehlung:

täglich 2 Obstportionen essen. Das entspricht z. B. 1 Apfel und 1 Banane.

4. Milchprodukte

Eine Milchportion entspricht:

1 Glas Milch (0,2l)	oder
1 Becher Joghurt (150 g)	oder
150 g Speisequark	oder
2 Scheiben (60 g) Käse	

Empfehlung:

täglich 3 Milchportionen essen. Das entspricht z. B. 1 Glas Milch, 1 Joghurt und 2 Scheiben Käse.

5. Fleisch, Fisch und Eier

Eine Fleisch- oder Fischportion entspricht:

150 g Fleisch	oder
1 Hähnchenschenkel	oder
1 EL (40 g) Leberwurst	oder
2 Scheiben (40 g) Aufschnitt	oder
150 g Fisch	

Empfehlung:

wöchentlich 1–2 Portionen Fisch und 2 Portionen Fleisch und 2–3 Portionen Aufschnitt, 2–3 Eier.

6. Sichtbare Fette

Tagesempfehlung 40–50 g

Das entspricht z. B.

2 EL Streichfett (Butter o. Margarine)	und
1 EL Kochfett z. B. Sonnenblumenöl	und
1 EL Salatöl z. B. Olivenöl	

Um den täglichen Bedarf an Fett zu decken, ist es nötig, bei Milchprodukten die Vollfettstufe zu verwenden.

7. Getränke

2 l Flüssigkeit in Form von Tee, Wasser, Saftschorlen, Gemüsesäften ...

Alkohol zählt nicht zu Getränken.

8. Schlemmereien

Zusätzlich zu diesen Portionsangaben können sie sich täglich bis zu 3 Schlemmereien in Form von Süßigkeiten, Kuchen, Eis usw. gönnen.