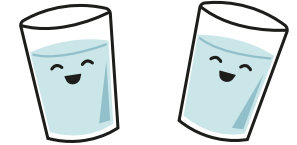
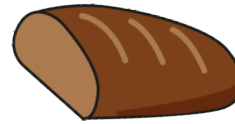


Mahlzeit!

Gesund durch den Tag
mit der richtigen Menge

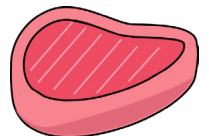
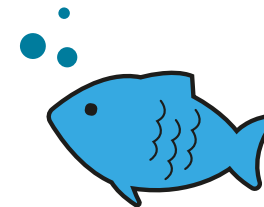
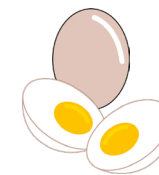
5 x Getreide und daraus hergestellte Produkte
bzw. **Kartoffeln** am Tag



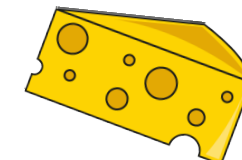
**1 bis 1,2 Liter
Wasser**
am Tag



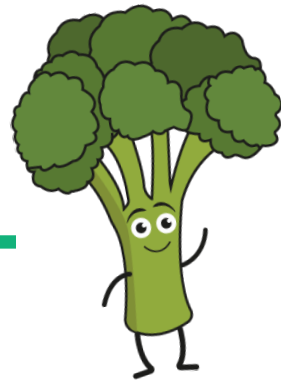
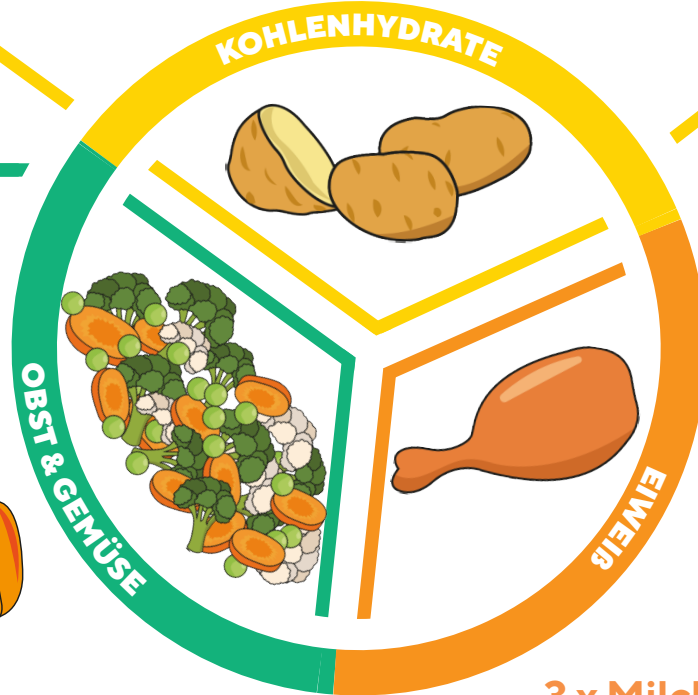
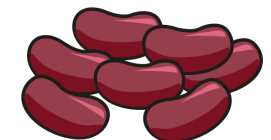
2 bis 3 x Fleisch in der Woche
1 bis 2 x Fisch in der Woche
maximal 2 Eier in der Woche



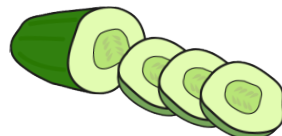
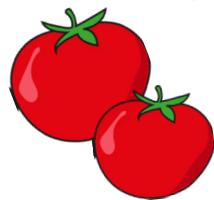
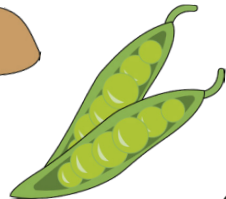
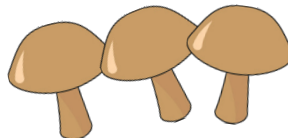
3 x Milch & Milchprodukte am Tag



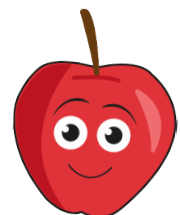
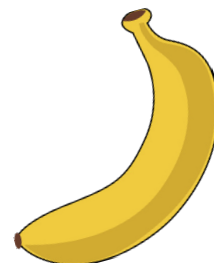
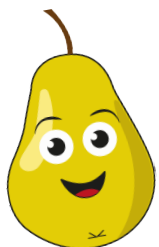
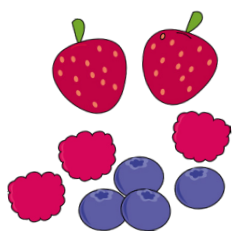
oder: **Hülsenfrüchte**
(**Bohnen, Linsen,...**)



3 x Gemüse am Tag
(roh und gekocht)



2 x Obst am Tag



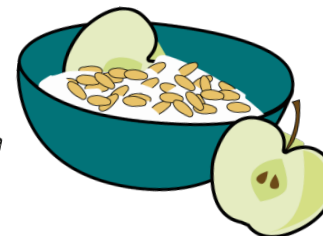
Portionsgrößen

Tagesbeispiel



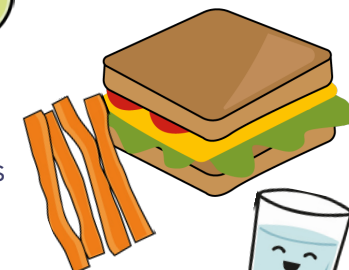
Frühstück

Haferflockenmüsli mit Joghurt und Obst



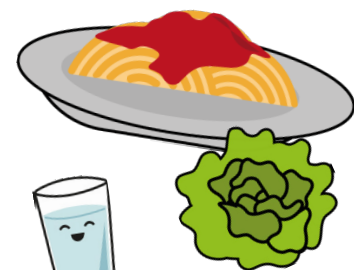
Jause

Doppeldeckerbrot mit Käse und Gemüsesticks



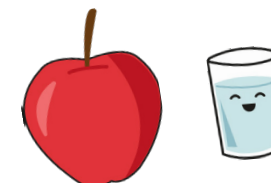
Mittag

Spaghetti Bolognese mit Salat



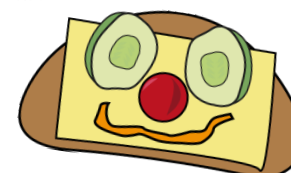
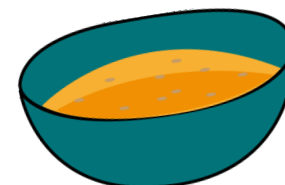
Nachmittagsjause

Obst



Abendessen

Linsensuppe mit einer Scheibe Brot und Gemüse



Und immer viel Wasser trinken!



	Nahrungsmittel	Empfohlene Menge pro Tag	1 Portion entspricht	
			4-6 Jahre	7-10 Jahre
Getränke		1 bis 1,2 Liter	1 Glas: 200 ml 1 Tasse: 180 ml	1 Glas: 200 ml 1 Tasse: 180 ml
Obst und Gemüse		3 Portionen Gemüse 2 Portionen Obst 	Gemüse gegart: 110 g Rohkost: 60 g Salat: 40 g Hülsenfrüchte: 30 bis 40 g roh, 70 g gekocht Obst: 60 g	Gemüse gegart: 130 g Rohkost: 70 g Salat: 50 g Hülsenfrüchte: 40 g roh, 80 g gekocht Obst: 70 g
Kohlenhydrate		5 Portionen (Rohgewicht) 	Brot/Gebäck: 40 g Müsli/Flocken: 40 g Reis/Getreide: 40 g Nudeln: 50 g Kartoffeln: 130 g Vollkorn bevorzugen	Brot/Gebäck: 50 g Müsli/Flocken: 50 g Reis/Getreide: 50 g Nudeln: 60 g Kartoffeln: 140 g Vollkorn bevorzugen
Eiweiß		3 Portionen 	Milch, Sojadrink: 125 ml (Soja-)Joghurt: 100 g Topfen, Hüttenkäse: 50 g Käse: 20 g	Milch, Sojadrink: 150 ml (Soja-)Joghurt: 110 g Topfen, Hüttenkäse: 60 g Käse: 30 g
		1 Portion (Rohgewicht) 	Fisch: 60 g Fleisch: 60 g Wurstwaren: 60 g Ei: 1 Stk. Tofu-, Seitan- und Lupinen-Produkte: 60 g	Fisch: 70 g Fleisch: 70 g Wurstwaren: 70 g Ei: 1 Stk. Tofu-, Seitan- und Lupinen-Produkte: 70 g
Fette		5 Portionen 	Raps-, Oliven- oder Leinöl: 1 TL Butter, Margarine: sparsam Nüsse/Samen: 1 TL	Raps-, Oliven- oder Leinöl: 1 TL Butter, Margarine: sparsam Nüsse/Samen: 1 TL
Snacks		Mit Maß genießen 	130 bis 140 kcal	150 bis 170 kcal