



**4 bis 5 x Getreide** und daraus hergestellte Produkte, Kartoffeln am Tag



**Mahlzeit!**  
Gesund durch den Tag mit der richtigen Menge



**2 x Obst** am Tag



**3 x Gemüse** am Tag (roh und gekocht)



**1,2 bis 1,5 Liter Wasser** am Tag



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



**3 x Milch & Milchprodukte** am Tag

alternativ **Hülsenfrüchte**  
z.B. Bohnen, Linsen, Tofu



ÖGKBookPro

## Portionsgrößen

Nahrungsmittel	Empfohlene Menge pro Tag	11-14 Jahre	15-18 Jahre
<b>Getränke</b>		1 Glas: 200 bis 250 ml 1 Tasse: 200 ml	1 Glas: 200 bis 250 ml 1 Tasse: 200 ml
<b>Obst und Gemüse</b>		3 Portionen Gemüse 2 Portionen Obst  1 Port.	Gemüse gegart: 200 g Rohkost: 100 g Salat: 75 g Hülsenfrüchte: 100 g roh, 200 g gekocht Obst: 120 g
<b>Kohlenhydrate</b>		4 bis 5 Portionen (Rohgewicht)  1 Port.	Brot/Gebäck: 125 g Müsli/Flocken: 60 bis 70 g Reis/Getreide: 50 bis 60 g roh, 150 bis 180 g gekocht Nudeln: 60 bis 70 g roh, 180 bis 210 g gekocht Kartoffeln: 270 g Vollkorn bevorzugt
<b>Eiweiß</b>		3 Portionen  1 Portion (Rohgewicht)	Milch, Sojadrink: 200 ml (Soja-)Joghurt, Topfen, Hüttenkäse: 150 bis 200 g Käse: 30 g Fisch: 90 bis 100 g Fleisch: 90 bis 100 g Wurstwaren: 50 g Ei: 1 Stk. Tofu-, Seitan- & Lupinenprodukte: 90 bis 100 g
<b>Fette</b>		3 bis 4 Portionen  1 Port.	Raps-, Oliven- oder Leinöl: 1 EL Butter, Margarine: 1 EL Nüsse/Samen: 1 EL
<b>Snacks</b>		Mit Maß genießen  1 Port.	Schokolade/Kekse: 25 g salzige Knabberleien: 20 bis 30 g Süßgetränke: 200 ml

## Tagesbeispiel

**Frühstück**  
Haferflocken mit Obst und Naturjoghurt

**Jause**  
Weckerl mit Käse und Gemüse

**Mittagessen**  
Spaghetti Bolognese mit Salat

**Nachmittagsjause**  
Obst mit Naturjoghurt

**Abendessen**  
Linsensuppe mit Brot

Mein  
Mahlzeiten-  
teller



**Österreichische  
Gesundheitskasse**

**Medieninhaber, Herausgeber  
und Redaktion**

Österreichische Gesundheitskasse,  
Wienerbergstraße 15-19,  
1100 Wien  
[www.oegk.at/impresum](http://www.oegk.at/impresum)  
Gestaltung: MajorTOM, Paradeisergasse 91, 9020  
Klagenfurt a. Ws. & ÖGK-Karnten, Kempisstraße 8,  
9021 Klagenfurt a. Ws.  
Hersteller: Hausdruckerei der ÖGK-Landesstelle  
Wien.  
Bilder: Shutterstock, Satz- und Druckfehler  
vorbehalten. 1\_15\_99-99-99\_MW

**Quellenangabe**

Die Portionsgrößen beziehen  
sich auf die Empfehlungen der  
Jugendliche der Schweizer  
Gesellschaft für Ernährung  
für der DACH-Referenzwerte  
können je nach Geschlecht,  
Größe, Gewicht, Gesundheits-  
zustand und körperliche Aktivität  
variieren.