



Mahlzeit!

Gesund durch den Tag
mit der richtigen Menge

4 bis 6 x **Getreide(-produkte)** bzw.
Kartoffeln am Tag



1 bis 2 Liter
Wasser
am Tag

1 Portion am Tag, **abwechslungsweise aus
Hülsenfrüchten, Tofu, Eiern, Fisch oder
Fleisch**
mind. 1 x **Hülsenfrüchte** pro Woche
max. 2 bis 3 x **Fleisch und Wurst** pro Woche



3 x **Milch(-produkte)**
am Tag



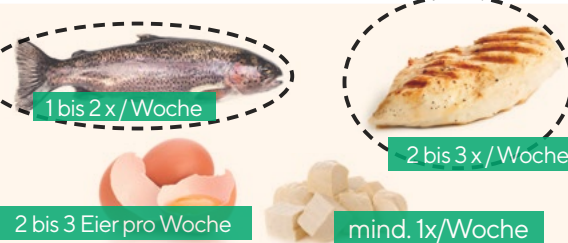
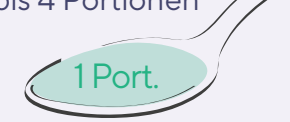
2 x **Obst** am Tag



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



Portionsgrößen

	Nahrungsmittel	Empfohlene Menge pro Tag	1 Portion entspricht	
			13-14 Jahre	15-18 Jahre
Getränke		1 bis 2 Liter (bei Hitze oder Sport mehr)	1 Glas: 200 bis 250 ml 1 Tasse: 200 ml	1 Glas: 200 bis 250 ml 1 Tasse: 200 ml
Obst und Gemüse		3 Portionen Gemüse 2 Portionen Obst 	Gemüse: 100 g Obst: 120 g	Gemüse: 120 g Obst: 120 g
Kohlenhydrate		4 bis 5 Portionen, ab 15 Jahren 6 Portionen (Rohgewicht) 	Brot/Gebäck: 100 g Müsli/Flocken: 70 g Reis/Getreide: 70 g Nudeln: 70 g Kartoffeln: 270 g Vollkorn bevorzugen	Brot/Gebäck: 125 g Müsli/Flocken: 75 g Reis/Getreide: 75 g Nudeln: 75 g Kartoffeln: 300 g Vollkorn bevorzugen
Eiweiß		3 Portionen 	Milch, Sojadrink: 200 ml (Soja-)Joghurt, Topfen, Hüttenkäse: 150 bis 200 g Hartkäse: 30 g Weichkäse: 60 g	Milch, Sojadrink: 200 ml (Soja-)Joghurt, Topfen, Hüttenkäse: 150 bis 200 g Hartkäse: 30 g Weichkäse: 60 g
	 1 bis 2 x / Woche 2 bis 3 Eier pro Woche mind. 1x/Woche	1 Portion (Rohgewicht) 	Fisch: 100 g Fleisch: 100 g Ei: 1 Stk. Tofu-, Seitan- & Lupinenprodukte: 120 g Hülsenfrüchte: 60 g (roh)	Fisch: 100 bis 120 g Fleisch: 100 bis 120 g Ei: 1 Stk. Tofu-, Seitan- & Lupinenprodukte: 120 g Hülsenfrüchte: 60 g (roh)
Fette		3 bis 4 Portionen 	Raps-, Oliven- oder Leinöl: 1 bis 2 EL Butter, Margarine: 1 EL Nüsse/Samen: 1 EL	Raps-, Oliven- oder Leinöl: 1 bis 2 EL Butter, Margarine: 1 EL Nüsse/Samen: 1 EL
Snacks		Mit Maß genießen 	Schokolade/Kekse: 25 g salzige Knabbereien: 20 bis 30 g Süßgetränke: 200 ml	Schokolade/Kekse: 25 g salzige Knabbereien: 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





Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion

Österreichische Gesundheitskasse,
Wienerbergstraße 15-19,
1100 Wien
www.oegk.at/impressum

Gestaltung: MajorTOM, Paradeisergasse 9/1, 9020
Klagenfurt a. Ws. & ÖGK Kärnten, Kempfstraße 8,
9021 Klagenfurt a. Ws.

Hersteller: Hausdruckerei der ÖGK-Landesstelle
Wien.

Bilder: Shutterstock. Satz- und Druckfehler
vorbehalten. 1_15_99-8b_MW

Quellenangabe

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