

Mahlzeit!

Gesund durch den Tag
mit der richtigen Menge



Österreichische
Gesundheitskasse

4 x Getreide und daraus hergestellte Produkte
sowie Kartoffeln am Tag



**mind. 1,5 Liter
Wasser**
am Tag

2 x Milch & Milchprodukte am Tag



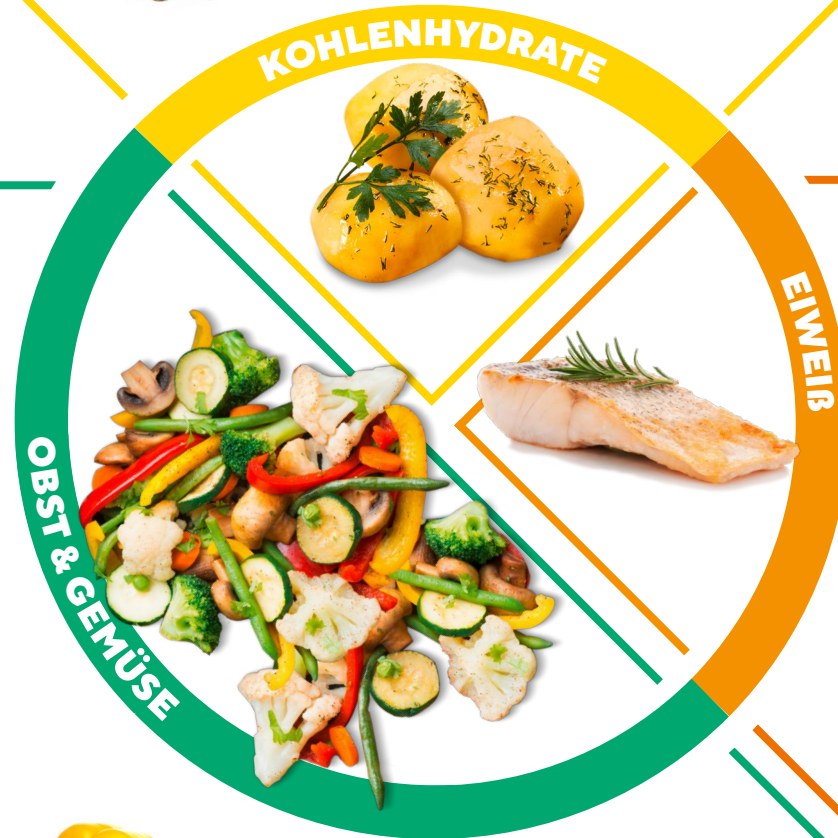
mind. 3 x Hülsenfrüchte
in der Woche



3 Eier in der Woche



**1 x Fleisch und 1 x Fisch und
1 x wahlw. Fisch oder Fleisch**
in der Woche



2 x Obst am Tag

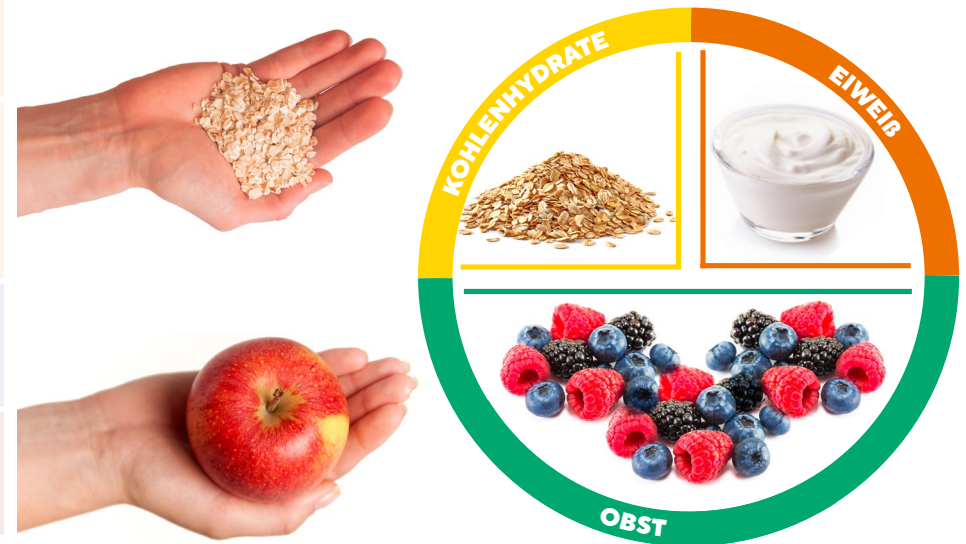
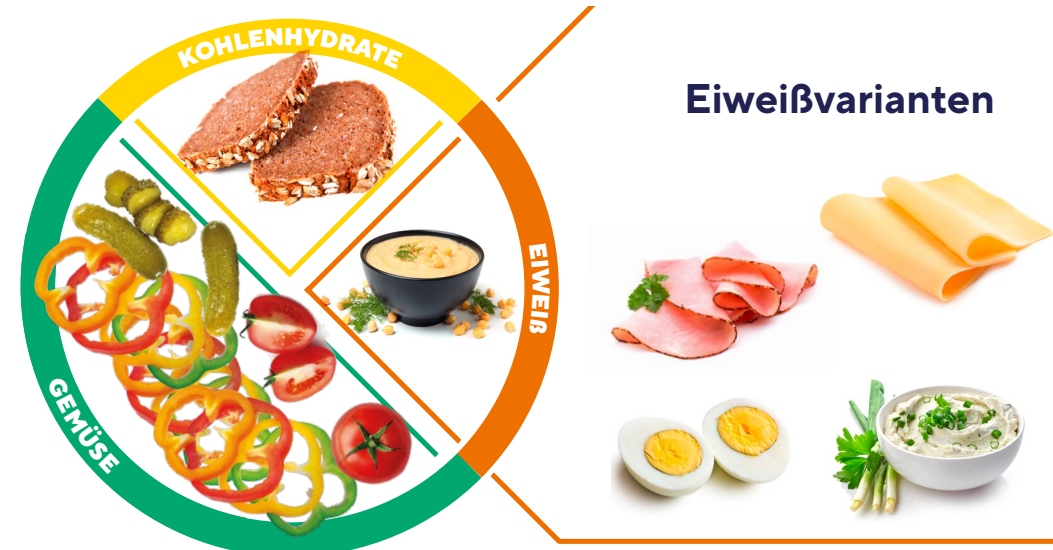


3 x Gemüse am Tag
(roh und gekocht)



Portionsgrößen

Beispiele für kalte Hauptmahlzeiten



Die Portionsgrößen beziehen sich auf gesunde Erwachsene und können je nach Geschlecht, Größe, Gewicht, Gesundheitszustand und körperliche Aktivität variieren. Die Daten basieren auf den österreichischen Ernährungsempfehlungen.

	Nahrungsmittel	Empfohlene Menge pro Tag	1 Portion entspricht (entweder oder)
Getränke		mind. 1,5 Liter	1 Glas = 250 ml
Obst und Gemüse		3 Portionen Gemüse 2 Portionen Obst 1 Port.	Gemüse gegart: 200 bis 300 g Rohkost: 100 bis 200 g Salat: 75 bis 100 g Obst: 125 bis 150 g
Kohlenhydrate		4 Portionen 1 Port.	Brot/Gebäck: 50 bis 70 g Müsli/Flocken: 50 bis 60 g Reis/Getreide: 50 bis 60 g roh, 150 bis 180 g gekocht Nudeln: 65 bis 80 g roh, 200 bis 250 g gekocht Kartoffeln: 200 bis 250 g Bevorzugen Sie Vollkorn.
Eiweiß		2 Portionen 1 Port. 1 Port. mind. 3x/Woche 3x/Woche 1x/Woche 1x/Woche zus. wahlweise 1x Fisch oder Fleisch /Woche	Milch, Joghurt: 150 bis 200 ml Topfen, Hüttenkäse: 200 g Käse: 50 bis 60 g Hülsenfrüchte roh: 70 g Hülsenfrüchte gekocht: 125 g Tofu-, Seitan- und Lupinen- Produkte: 80 g Fisch, Fleisch: 130 bis 150 g Wurst: 3 dünne Scheiben Ei: 60 g
Fette		2 Portionen 1 Port.	Raps-, Oliven- oder Leinöl: 1 EL Nüsse, Samen: 2 EL Butter, Margarine: sparsam
Snacks		Mit Maß genießen 1 Port.	sparsamer Umgang