

Mahlzeit!

Gesund durch den Tag
mit der richtigen Menge



Österreichische
Gesundheitskasse

5 x **Getreide** und daraus hergestellte Produkte
sowie Kartoffeln am Tag



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

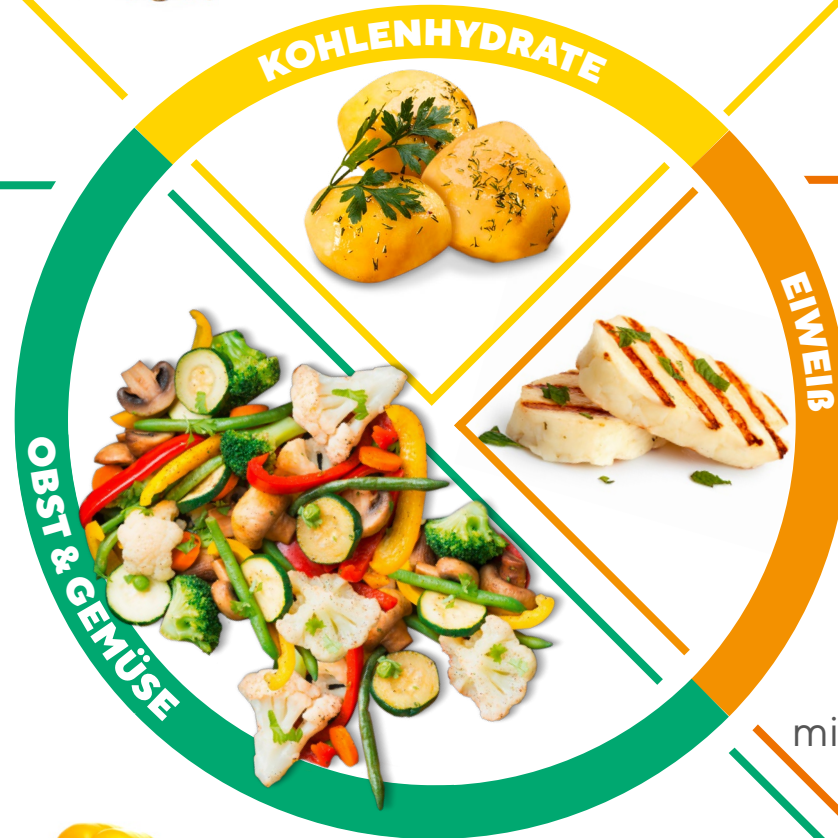
3 x **Milch & Milchprodukte** am Tag



maximal **4 Eier** in der Woche



mind. **4 x Hülsenfrüchte** in der Woche



2 x **Obst** am Tag



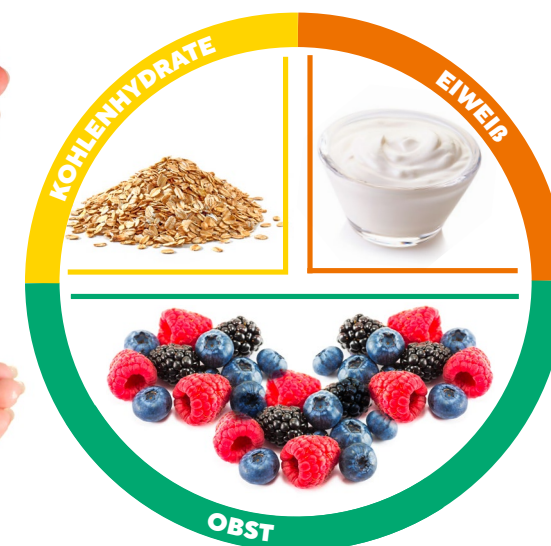
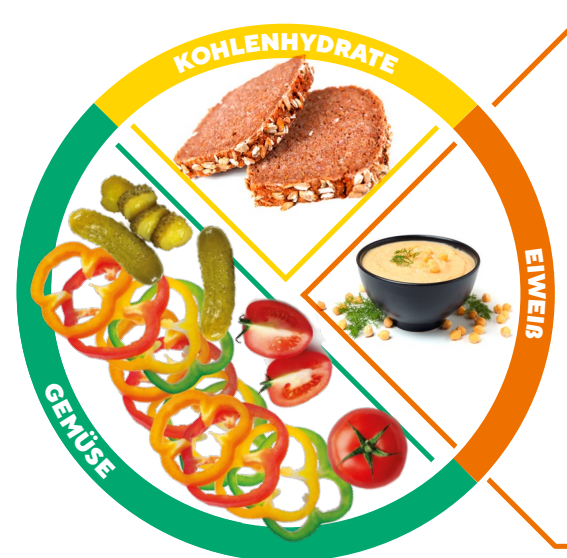
3 x **Gemüse** am Tag
(roh und gekocht)



Portionsgrößen

Beispiele für kalte Hauptmahlzeiten

Eiweißvarianten



	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		5 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		3 Portionen 1 Port. 1 Port.	Milch, Joghurt: 150 bis 200 ml Topfen, Hüttenkäse: 200 g Käse: 50 bis 60 g
	 bis zu 4 x /Woche mind. 4x/Woche	circa 1 Portion 1 Port.	Hülsenfrüchte roh: 70 g Hülsenfrüchte gekocht: 125 g Ei: 60 g Tofu-, Seitan- und Lupinen- Produkte: 80 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