

– und so geht's:

Extras (Schoki, Knabber & Co.)

Auch Knabbereien, Schokolade, ein Glas Wein oder mal ein Bier sind drin, doch ihr Platz an der Spitze der Pyramide zeigt: Gehen Sie maßvoll damit um, stellen Sie den Genuss in den Mittelpunkt.



Öle und Fette

Öle und Fette sparsam verwenden, denn sie sind sehr kalorienreich. Insgesamt 60-80 Gramm Fett pro Tag reichen aus. Hierbei gilt: Richtig ist wichtig. Und richtig sind vor allem Nüsse sowie pflanzliche Öle mit ungesättigten Fettsäuren wie etwa Oliven- und Rapsöl.



Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Fisch und Ei

Hier kommt es auf die Mischung an. Milch und Milchprodukte sollten täglich, Fisch ein- bis zweimal die Woche auf dem Speiseplan stehen. Für Eier gilt: 2-3 Stück pro Woche (inklusive der verarbeiteten). Bei Fleisch und Wurst sollten fettarme Sorten bevorzugt werden.



Beilagen (Nudeln, Reis, Kartoffeln), Brot und Cerealien

Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe, mit denen sie uns zu jeder Hauptmahlzeit versorgen.



Gemüse/Salat und Obst

5 Portionen am Tag lautet die Faustregel: Dreimal eine Handvoll Gemüse essen, als Salat, Beilage oder pürierte Sauce. Zweimal am Tag eine Handvoll Obst, auch als Saft oder Shake – genießen Sie bunt durcheinander, ganz wie Sie mögen!



Getränke (Wasser, Schorlen, Kräuter- und Früchtetee)

Trinken Sie reichlich! Über den Tag verteilt sollten es 1,5-2 Liter Wasser, Fruchtsaftschorlen oder ungesüßte Frucht- und Kräutertees sein.



Gut beraten zum Thema Ernährung.

Ihr EDEKA Ernährungsservice.

01803 333 522*

www.edeka.de/ernaehrung

Wir lieben Lebensmittel.



*10,09 Euro/Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom, ggf. abweichend bei Anruf aus Mobilfunknetz)

Genuss bewusst erleben.

Wir lieben Lebensmittel.



Bewusst essen und trinken –
mit dem EDEKA Ernährungsservice.



Maßvoll mit Genuss

Richtig ist wichtig

Auf die Mischung kommt es an

Zu jeder Hauptmahlzeit

5 x am Tag

Reichlich über den Tag verteilt



Liebe verpflichtet – auch den EDEKA Ernährungsservice

Sicher kennen Sie unser Motto „Wir lieben Lebensmittel.“. Ein hoher Anspruch, den wir von EDEKA Tag für Tag für Sie erlebbar machen möchten. Qualität, Frische und Service sind deshalb Werte, denen wir uns besonders verpflichtet fühlen.

Für Genießer genau richtig

Der EDEKA Ernährungsservice steht Ihnen mit tafrischen Informationen rund um den bewussten Genuss zur Seite. Bei uns bekommen Sie Tipps und Hinweise für eine ausgewogene Ernährung und dazu kreative, einfach nachzukochende Rezepte. Auch Ihre persönlichen Ess- und Trinkgewohnheiten kommen nicht zu kurz: Machen Sie unseren Ernährungs-Check und erfahren Sie, ob Sie auf dem richtigen Weg zur bewussten Ernährung sind.

Die EDEKA Ernährungspyramide

Im Mittelpunkt des EDEKA Ernährungskonzeptes steht die in Zusammenarbeit mit dem SGS INSTITUT FRESENIUS entwickelte Ernährungspyramide. Diese veranschaulicht auf einen Blick, wie sich eine ausgewogene Ernährung zusammensetzt. Kein Geheimnis, keine Tricks, keine einseitige Diät – keine komplizierten Berechnungen!



In Zusammenarbeit mit
**INSTITUT
FRESENIUS**



Leckere Rezepte im **Mix-Teller-Schema** finden Sie unter www.edeka.de/ernaehrung

Die Lebensmittelgruppen nehmen den Platz in der Pyramide ein, den sie auch in Ihrer Ernährung finden sollten. Einfach nachschauen, was die Spitze und die Basis der Pyramide ausmacht und was zwischen diesen beiden Eckpunkten liegt. So wird das Verhältnis der einzelnen Lebensmittel zueinander aufgezeigt. Bewusster Genuss ist so einfach.

Wissenshungrig? Hier gibt's Informationen satt!

Im Internet ... unter www.edeka.de/ernaehrung können Sie leicht errechnen, wie viel Energie Sie täglich benötigen und wie hoch Ihr Body-Mass-Index (BMI) ist. Sie bekommen Anregungen, was und wieviel Sie essen und trinken sollten und können überprüfen, ob Sie auf dem richtigen Weg zur bewussten Ernährung sind. Außerdem finden Sie hier Rezepte im Mix-Teller-Schema, Bewegungstipps und vieles mehr. Klicken Sie gleich mal rein ...

Telefonisch ... unter 01803 333 522* sind unsere Ernährungsservice-Mitarbeiter gerne für Sie da und helfen Ihnen bei all Ihren Fragen weiter: Mo - Sa von 8 - 20 Uhr.

Ganz persönlich ... stehen Ihnen unsere Ernährungsservice-Mitarbeiter in immer mehr EDEKA-Märkten gerne Rede und Antwort. Dieser Service wird kontinuierlich ausgebaut.

Das EDEKA Mix-Teller-Schema

Mit dem richtigen Mix fit durch den Tag

Wer sich fragt, wie die Empfehlungen der EDEKA Ernährungspyramide auf die einzelnen Mahlzeiten umgesetzt werden, kann sich am EDEKA Mix-Teller-Schema orientieren.

Der Mix-Teller zeigt auf einen Blick, wie sich ausgewogene Mahlzeiten zusammensetzen. Teilen Sie Ihren Teller für jede Mahlzeit gedanklich auf: Eine Hälfte sollte mit Obst und/oder Gemüse, ein Viertel mit eiweißreichen Lebensmitteln wie Milch, Fisch und/oder Wurst und ein Viertel mit kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln wie Müsli, Nudeln und/oder Brot gefüllt sein. Fette werden zum Verfeinern eingesetzt. Und nicht vergessen: Viel Trinken ist wichtig. So bleiben Sie fit.