



## Meine Tagesverzehrempfehlung



### Getränke (Wasser, Schorlen, Kräuter- und Früchtetee)

**Täglich:**

- 4 Tassen Kräuter- oder Früchtetee
- 4 Gläser Mineralwasser
- 1 bis 2 Gläser Fruchtsaftschorle

### Gemüse/Salat und Obst

**Täglich:**

- 1 Portion gegartes Gemüse
- 2 mittlere Portionen Obst

**Zusätzlich wöchentlich:**

- 1 bis 2 mal Tofu oder Hülsenfrüchte
- 3 bis 4 Portionen gemischter Salat
- 2 bis 3 Zwiebeln, 1 bis 2 Tomaten, 1 Paprika
- 2 bis 3 Gläser Gemüsesaft oder 2 bis 3 Schälchen Gemüsesuppe



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

**Täglich:**

- 1 bis 2 EL Müsli und 1 Scheibe Vollkornbrot oder 1,5 Scheiben Vollkornbrot

**Zusätzlich wöchentlich:**

- 2 bis 3 Portionen Kartoffeln
- 1 bis 2 kleine Portionen gegarte Nudeln
- 1 bis 2 kleine Portionen gegarter Reis



### Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Fisch und Ei

**Täglich:**

- 1 kleiner Becher Joghurt oder 1 halbes Glas Milch
- 2 bis 3 TL Quark und 1 kleine Scheibe Käse
- 1 bis 2 kleine Scheiben Wurst

**Zusätzlich wöchentlich:**

- 2 bis 3 Eier
- 1 bis 2 mal Fleisch
- 1 mal Fisch



### Öle und Fette

**Täglich:**

- 3 TL Öl
- 1 bis 2 TL Butter oder Margarine



### Extras (Schoki, Knabber & Co.)

Gönnen Sie sich ruhig mal einen Riegel Schokolade, eine Handvoll Gummibärchen oder Chips, den heißgeliebten Schokokuss oder ein Glas Wein – aber immer in Maßen! Legen Sie z.B. einen **Naschtag** fest oder die Regelung: **1 mal pro Tag eine kleine Portion**. Wer kein Verlangen nach Extras verspürt, plant in seinen Speiseplan einfach einen Snack zusätzlich ein, um auf seine Energiemenge zu kommen.

