



Meine Tagesverzehrsempfehlung



Getränke (Wasser, Schorlen, Kräuter- und Früchtetee)

Täglich:

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

Gemüse/Salat und Obst



Täglich:

- 1 große Portion gegartes Gemüse
- 2 Portionen Obst

Zusätzlich wöchentlich:

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



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

Täglich:

- 3 EL Müsli und 1 Scheibe Vollkornbrot oder 2 Scheiben Vollkornbrot und 1 Knäckebrot

Zusätzlich wöchentlich:

- 3 Portionen Kartoffeln
- 2 Portionen gegarte Nudeln
- 2 Portionen gegarter Reis



Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Fisch und Ei

Täglich:

- 1 kleiner Becher Joghurt oder 1 Glas Milch
- 1 EL Quark und 1 Scheibe Käse
- 1 bis 2 Scheiben Wurst

Zusätzlich wöchentlich:

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



Öle und Fette

Täglich:

- 2 EL Öl
- 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.