



## Meine Tagesverzehrempfehlung



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

#### Täglich:

- 4 Tassen Kräuter- oder Früchtetee
- 4 Gläser Mineralwasser
- 2 bis 3 Gläser Fruchtsaftschorle

### Gemüse/Salat und Obst



#### Täglich:

- 1,5 Portionen gegartes Gemüse
- 2 bis 3 Portionen Obst

#### Zusätzlich wöchentlich:

- 2 bis 3 mal Tofu oder Hülsenfrüchte
- 3 bis 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:

- 3,5 EL Müsli und 1,5 große Scheiben Vollkornbrot oder 2 große Scheiben Vollkornbrot und 1 bis 2 Knäckebrot

#### Zusätzlich wöchentlich:

- 3,5 Portionen Kartoffeln
- 2,5 Portionen gegarte Nudeln
- 2,5 Portionen gegarter Reis

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



#### Täglich:

- 1 großer Becher Joghurt oder 1 großes Glas Milch
- 1 EL Quark und 1 große Scheibe Käse
- 2 Scheiben Wurst

#### Zusätzlich wöchentlich:

- 3 Eier
- 3 bis 4 mal Fleisch
- 2 bis 3 mal Fisch

### Öle und Fette



#### Täglich:

- 2,5 EL Öl
- 3 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 bis zwei kleine Portionen**. Wer kein Verlangen nach Extras verspürt, plant in seinen Speiseplan einfach einen Snack zusätzlich ein, um auf seine Energiemenge zu kommen.