



## 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:**

- 2 Portionen gegartes Gemüse
- 3,5 Portionen Obst

**Zusätzlich wöchentlich:**

- 4 bis 5 mal Tofu oder Hülsenfrüchte
- 5 bis 6 Portionen gemischter Salat
- 4 große Zwiebeln, 4 große Tomaten, 2 bis 3 Paprika
- 3 bis 4 Gläser Gemüsesaft oder 3 bis 4 Schälchen Gemüsesuppe



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

**Täglich:**

- 4 bis 5 EL Müsli und 2 Scheiben Vollkornbrot oder 2,5 große Scheiben Vollkornbrot

**Zusätzlich wöchentlich:**

- 4 bis 5 Portionen Kartoffeln
- 3,5 Portionen gegarte Nudeln
- 3,5 Portionen gegarter Reis



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

**Täglich:**

- 2 bis 3 kleine Becher Joghurt oder 2 bis 3 kleine Gläser Milch
- 1 bis 2 EL Quark und 1,5 Scheiben Käse
- 2 Scheiben Wurst

**Zusätzlich wöchentlich:**

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



### Öle und Fette

**Täglich:**

- 3 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: **2 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.

