



## Meine Tagesverzehrsempfehlung



### 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 bis 2 Portionen gegartes Gemüse
- 2 bis 3 Portionen Obst

**Zusätzlich wöchentlich:**

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



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

**Täglich:**

- 4 EL Müsli und 1 bis 2 Scheiben Vollkornbrot oder 2 bis 3 Scheiben Vollkornbrot und 3 Knäckebrötchen

**Zusätzlich wöchentlich:**

- 3 bis 4 Portionen Kartoffeln
- 2 bis 3 Portionen gegarte Nudeln
- 2 bis 3 Portionen gegarter Reis



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

**Täglich:**

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

**Zusätzlich wöchentlich:**

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



### Öle und Fette

**Täglich:**

- 2 bis 3 EL Öl
- 3 bis 4 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.