

DER AUSGEWOGENE TELLER

TAG FÜR TAG



NÜSSE & CO.
1-2 EL UNGESALZENE NÜSSE,
SAMEN ODER KERNE



ÖLE & FETTE
2-3 EL PFLANZENÖL &
MAX. 1 EL BUTTER, RAHM ETC.



2 PORTIONEN



3 PORTIONEN

GEMÜSE

FRÜCHTE



PROTEINQUELLEN



**SÜSSES,
SALZIGES & ALKOHOLISCHES**
MAX. 1 PORTION

3 PORTIONEN



UNGESÜßTE GETRÄNKE 1-2 LITER



1 PORTION



3 PORTIONEN

PORTIONSGRÖSSEN

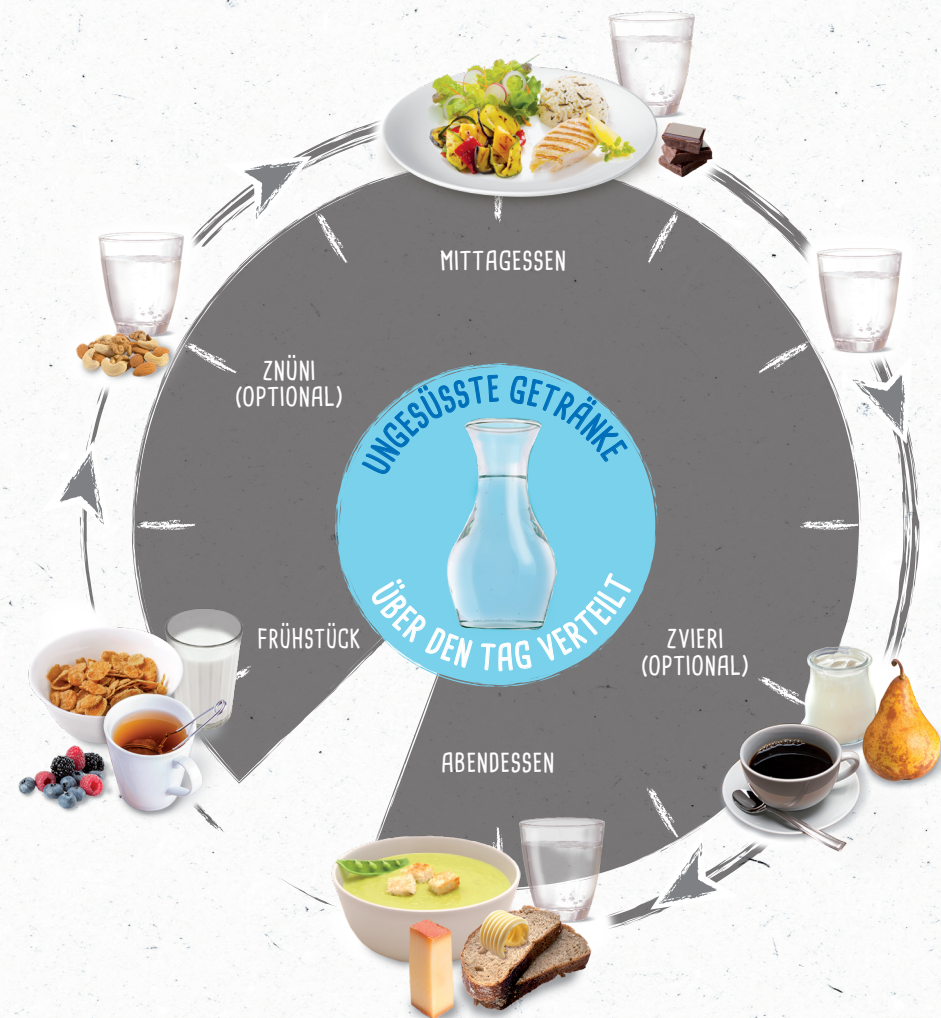


TÄGLICH EMPFOHLENE MENGE

1 PORTION ENTSpricht:

UNGESÜSSTE GETRÄNKE 1-2 LITER 	1 GLAS WASSER (~2.5 DL) 1 TASSE TEE (~2 DL) 1 TASSE KAFFEE (~1 DL)	
GEMÜSE & FRÜCHTE 3 PORTIONEN GEMÜSE 2 PORTIONEN FRÜCHTE 	MIN. 120 G GEMÜSE, SALAT, FRÜCHTE - ROH ODER GEKOCHT BEISPIELE: 2 MITTELGROSSE RÜEBLI 6 CHERRY-TOMATEN 1 MITTELGROSSER APFEL 4 ZWETSCHGEN	1 PORTION 
STÄRKEBEILAGEN 3 PORTIONEN 	75-125 G BROT - AM BESTEN AUS VOLLKORN! 45-75 G* TEIGWAREN, REIS, POLENTA, QUINOA, BULGUR... 180-300 G KARTOFFELN 45-75 G GETREIDEFLOCKEN, FRÜHSTÜCKSCEREALIEN... 60-100 G* HÜLSENFRÜCHTE (LINSEN...)	1 PORTION 
MILCHPRODUKTE 3 PORTIONEN 	2 DL MILCH 150-200 G JOGHURT, QUARK, HÜTTENKÄSE... 30 G HALBHART-, HARTKÄSE 60 G WEICHKÄSE	1 PORTION 
FLEISCH, FISCH, EIER, TOFU... 1 PORTION 	100-120 G FLEISCH, GEFLÜGEL, FISCH, MEERESFRÜCHTE... 30-50 G WURSTWAREN (MAX. 1X PRO WOCHE) 2-3 EIER 100-120 G TOFU, QUORN, SEITAN, TEMPEH... 40-50 G TROCKENSOJA	1 PORTION 
ÖLE, FETTE & NÜSSE... 2-3 PORTIONEN 	KALTE KÜCHE: 10 G (1 EL) PFLANZENÖL (Z.B. RAPS-, OLIVEN-, NUSSÖL...) ZUM KOCHEN: 10 G (1 EL) ERHITZBARE ÖLE (Z.B. RAFFINIERTES OLIVEN- ODER RAPSÖL, HOLL RAPSÖL, HO SONNENBLUMENÖL...) BEI BEDARF: 10 G (1 EL) BUTTER ODER MARGARINE ZUDEM: 20-30 G (1-2 EL) UNGESALZENE NÜSSE, SAMEN ODER KERNE	1 PORTION 
SÜSSES, SALZIGES & ALKOHOLISCHES MAX. 1 PORTION 	25 G SCHOKOLADE (Z.B. 1 REIHE ODER 1 KLEINER RIEGEL) 2.5 DL SÜSSGETRÄNKE 20-30 G SALZIGE SNACKS & KNABBEREIEN 2-3 GUETZLI 50 G KUCHEN (1 STÜCK) 50 G GLACE (~1 KUGEL) ALKOHOLISCHE GETRÄNKE: ♀ 1 STANDARDGLAS / ♂ 2 STANDARDGLÄSER (1 DL WEIN, 2-3 DL BIER, 1 GL SCHNAPS)	1 PORTION 

TAGESBEISPIEL



DIE EMPFOHLENE PORTIONSGRÖSSEN IN DIESER BROSCHÜRE BEZIEHEN SICH AUF EINEN DURCHSCHNITTLICHEN ERWACHSENEN BEI GUTER GESUNDHEIT. SIE VARIEREN JE NACH ENERGIEBEDARF, DER WIEDERUM ABHÄNGIG IST VON FAKTOREN WIE ALTER, GESCHLECHT, GRÖSSE, GEWICHT-UND KÖRPERLICHER AKTIVITÄT.

MEHR INFORMATIONEN RUND UM EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG & VIELES MEHR FINDEN SIE AUF: WWW.NESTLE.CH

EINE PUBLIKATION VON NESTLÉ IN DER SCHWEIZ 2017.