


LEBENSMITTEL

VERZEHRSEMPFEHLUNGEN

Gruppe 1

Getränke




Täglich 1,5 l Flüssigkeit (z. B. Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, Gemüsesäfte, verdünnte Obstsäfte, in Maßen Kaffee und schwarzen Tee) 

Gruppe 2

Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln



Täglich 5 – 7 Scheiben Brot (ca. 250 – 300 g) 
1 Port. Reis oder Nudeln (roh ca. 75 – 90 g, gekocht 220 – 270 g)
oder 1 Port. Kartoffeln (ca. 250 – 300 g = 4 – 5 mittelgroße)



Gruppe 3

Gemüse und Hülsenfrüchte

Täglich 3 Portionen Gemüse (ca. 375 g), davon etwa die Hälfte roh



Gruppe 4

Obst



Täglich 2 Portionen Obst (ca. 250 – 300 g)

Gruppe 5

Milch- und Milchprodukte


Täglich ¼ l fettarme Milch und 3 Scheiben Käse (à 30 g)



Gruppe 6

Fisch, Fleisch und Eier




Wöchentlich 2 Portionen Seefisch (à 150 g) 
höchstens 2 – 3 mal pro Woche 1 Portion Fleisch (max. 150 g)
und 2 bis 3 mal Wurst (max. 50 g), wöchentlich bis zu 3 Eier

Gruppe 7

Fette und Öle (Butter, Pflanzenmargarine oder -öle)



Täglich höchstens 40 g Streich- und Kochfett, z. B. 2 Esslöffel Butter oder Margarine und 1 Esslöffel hochwertiges Pflanzenöl 

Geduldete Lebensmittel



Kuchen und Süßigkeiten pro Tag < 80 g
Marmelade und Zucker pro Tag < 30 g

