Mahlzeit!

Gesund durch den Tag mit der richtigen Menge

Österreichische Gesundheitskasse

4 x Getreide und daraus hergestellte Produkte sowie Kartoffeln am Tag





2 x Obst am Tag





3 x Gemüse am Tag (roh und gekocht)





mind. 1,5 Liter Wasser am Tag

2 x Milch & **Milchprodukte** am Tag



mind. **3 x Hülsenfrüchte** in der Woche



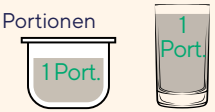


3 Eier in der Woche

1 x Fleisch und 1 x Fisch und 1 x wahlw. Fisch oder Fleisch in der Woche

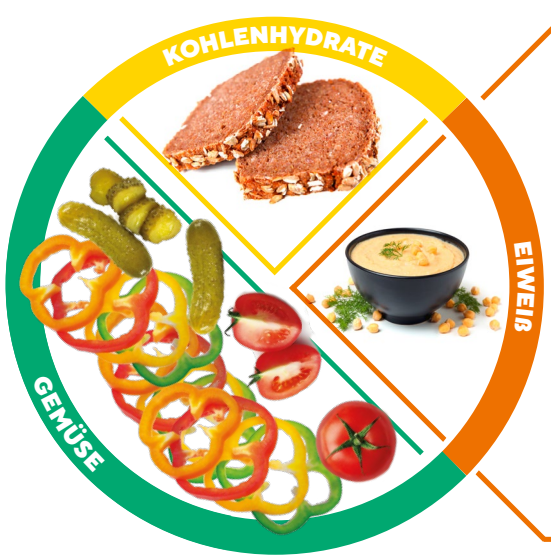


Portionsgrößen

	Nahrungsmittel	Empfohlene Menge pro Tag	1 Portion entspricht (entweder oder)
Getränke		mind. 1,5 Liter	1 Glas = 250 ml
Obst und Gemüse		3 Portionen Gemüse 2 Portionen Obst 	Gemüse gegart: 200 bis 300 g Rohkost: 100 bis 200 g Salat: 75 bis 100 g Obst: 125 bis 150 g
Kohlenhydrate		4 Portionen 	Brot/Gebäck: 50 bis 70 g Müsli/Flocken: 50 bis 60 g Reis/Getreide: 50 bis 60 g roh, 150 bis 180 g gekocht Nudeln: 65 bis 80 g roh, 200 bis 250 g gekocht Kartoffeln: 200 bis 250 g Bevorzugen Sie Vollkorn.
Eiweiß		2 Portionen 	Milch, Joghurt: 150 bis 200 ml Topfen, Hüttenkäse: 200 g Käse: 50 bis 60 g
		1 Portion 	Hülsenfrüchte roh: 70 g Hülsenfrüchte gekocht: 125 g Tofu-, Seitan- und Lupinen-Produkte: 80 g Fisch, Fleisch: 130 bis 150 g Wurst: 3 dünne Scheiben Ei: 60 g
Fette		2 Portionen 	Raps-, Oliven- oder Leinöl: 1 EL Nüsse, Samen: 2 EL Butter, Margarine: sparsam
Snacks		Mit Maß genießen 	sparsamer Umgang

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:
Österreichische Gesundheitskasse, Wienerbergstraße 14-19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum
Gestaltung: MajorTOM, Paradeisergasse 9/1, 9020 Klagenfurt a. Ws. & ÖGK Kärnten, Kempfstraße 8, 9021 Klagenfurt a. Ws.
Hersteller: Hausdruckerei der ÖGK-Landesstelle Wien. Bilder: Shutterstock. Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Beispiele für kalte Hauptmahlzeiten

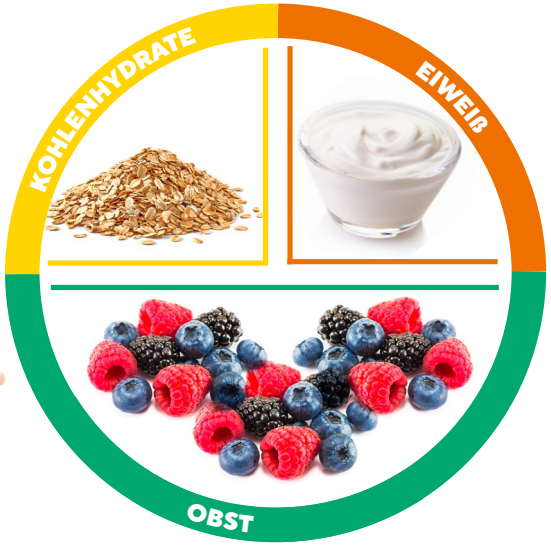


Eiweißvarianten









Die Portionsgrößen beziehen sich auf gesunde Erwachsene und können je nach Geschlecht, Größe, Gewicht, Gesundheitszustand und körperliche Aktivität variieren. Die Daten basieren auf den österreichischen Ernährungsempfehlungen.