

# DER GESUNDE TELLER

## Gemüse & Salat

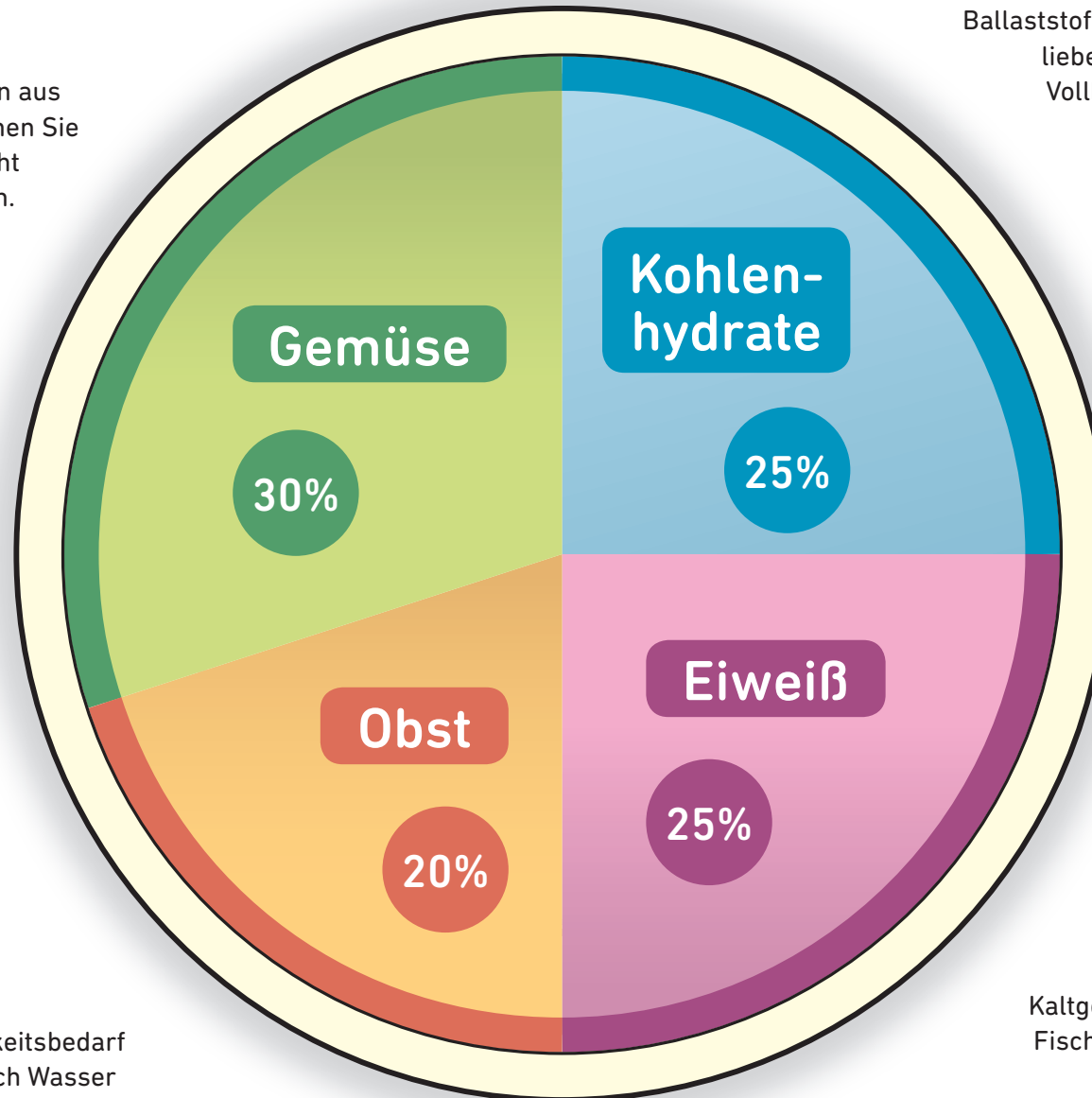
Zumindest 30% Ihrer Nahrung sollten aus Gemüse und Salat bestehen. Versuchen Sie drei Portionen (eine Portion entspricht etwa einer Handvoll) täglich zu essen. Wählen Sie möglichst vielfältiges, buntes, unterschiedlich zubereitetes Gemüse. Kartoffeln, Pommes Frites oder Reis sind übrigens kein Gemüse, sie gehören zu den Kohlenhydraten.

## Obst

Ein Viertel Ihrer Ernährung sollte Obst sein. Wählen Sie jahreszeitliche und regionale Früchte unterschiedlichster Art und Farbe. Davon sollten es zwei Portionen (also 2 Handvoll) täglich sein. Wenn Sie kein Obst mögen, können Sie auch mehr Gemüse essen.

## Getränke

Am besten decken Sie Ihren Flüssigkeitsbedarf von täglich mindestens 1,5 Liter durch Wasser oder ungesüßten Tee. Zuckerhaltige Getränke sollten nur eine Ausnahme darstellen.



## Kohlenhydrate

Ein weiteres Viertel Ihrer Nahrung sollte sich aus Kohlenhydraten zusammensetzen. Wählen Sie bevorzugt Vollkornprodukte um wichtige Ballaststoffe zu sich zu nehmen. Greifen Sie also lieber zu Wildreis, Hirse, Haferflocken und Vollkornnudeln statt klassischer Beilagen wie Reis, Kartoffeln oder Nudeln.

## Eiweiß

Pflanzliches Eiweiß wie Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen sind besonders hochwertig und sollte bevorzugt gegessen werden. Aber auch Fisch zählt zu den besten Eiweißquellen und sollte ein- bis zweimal wöchentlich auf dem Teller landen. Fleisch oder Wurst sollten Sie auf zwei Portionen pro Woche beschränken. Drei Eier pro Woche und drei fettarme Milchprodukte pro Tag ergänzen eine sinnvolle Ernährung.

## Fett & Öl

Kaltgepresste pflanzliche Öle, Nüsse, fetter Fisch oder Avocados sind hochwertige und gesunde Fettquellen. Bevorzugen Sie Qualitätsbutter gegenüber Margarine und industriell verarbeiteten Ölen und Fetten.