



infoGraph#4: «OPTIMALER TELLER» VEGETARISCH



► Der «optimale Teller» veranschaulicht, wie sich eine Hauptmahlzeit ausgewogen zusammenstellen lässt. Die Proportionen basieren auf den Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide. Die rechts dargestellte Variante des optimalen Tellers stellt eine vegetarische Mahlzeit dar.

► Details: www.sge-ssn.ch/teller.

An wen richtet sich der vegetarische Teller?

► Vegetarierinnen und Vegetarier.

► Mischköstler, denn auch für Nicht-Vegetarier/innen empfiehlt es sich, an mehreren Tagen pro Woche vegetarisch zu essen.

Empfehlungen für den «optimalen Teller vegetarisch»:

► Abwechslungsreich essen.

► Fleischprodukte und Fisch durch **Tofu, Hülsenfrüchte, Eier, Milchprodukte** etc. ersetzen.

► **Hülsenfrüchte** (z. B. Linsen, Kichererbsen, Soja, Kidneybohnen) sind reich an Stärke und an Protein. Sie können sowohl zur braunen als auch zur roten Gruppe gezählt werden.

► Zufuhr von **Eisen, Vitamin B12 und Omega-3 Fettsäuren** im Auge behalten. Hilfreiche Tipps finden Sie im Merkblatt «Vegetarische Ernährung» unter ► www.sge-ssn.ch/unterlagen.

