

Der ausgewogene Teller

► **Worum geht es?** Der «Ausgewogene Teller» hilft Ihnen dabei, Ihre Hauptmahlzeiten ausgewogen zusammenzustellen. Er zeigt, welche Lebensmittelgruppen zu einer vollständigen Mahlzeit gehören und in welchem Verhältnis sie auf den Teller kommen, damit Frühstück, Mittagessen und Abendessen ausgewogen sind. Eine ausgewogene Hauptmahlzeit enthält mindestens ein Gemüse oder eine Frucht, einen Stärkelieferanten (Kartoffeln, Getreideprodukte etc.) und ein proteinreiches Lebensmittel (Milchprodukt, Tofu, Eier, Fleisch etc.). Das Verhältnis – dargestellt durch die farbigen Segmente – dient als grobe Orientierung und kann je nach Lebensmittel und individuellen Bedürfnissen variieren.



Der ausgewogene Teller – (Abbildungen mit Menü-Beispielen im Anhang)

© blv.admin.ch, sge-ssn.ch, gesundheitsfoerderung.ch / 2025



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Merkblatt «Der ausgewogene Teller»
Oktober 2025

INHALT	Seite
Worum geht es?	1
Die drei Komponenten auf dem Teller	2
Wie viel braucht es von welchem Lebensmittel?	4
Die Mahlzeiten über den Tag verteilen	6
Ideen für ausgewogene Mahlzeiten	8
Weiterführende Informationen, Impressum	9

► Die drei Komponenten auf dem Teller

Frühstück, Mittagessen und Abendessen enthalten idealerweise mindestens ein Lebensmittel der folgenden drei Gruppen (*Portionenangaben siehe Kapitel «Wie viel braucht es von welchem Lebensmittel»*):



1. Gemüse und Früchte

Planen Sie zu jeder der drei Hauptmahlzeiten eine oder mehrere Gemüsesorten oder Früchte ein.

Gemüse ist mehr als nur Dekoration. Nehmen Sie eine reichliche Portion auf Ihren Teller.

Entdecken Sie die grosse Vielfalt an Gemüsen und Früchten – variieren Sie Farben, Geschmäcker und Zubereitungsarten.

Geniessen Sie Gemüse roh oder gekocht – als Beilage, Hauptgericht, Salat, Rohkost zum Knabbern oder in Form einer Suppe.

Früchte eignen sich ideal auch als Dessert (z. B. als ganze Frucht, als Fruchtsalat oder zusammen mit Quark oder Joghurt).



2. Getreideprodukte und Kartoffeln

Planen Sie zu jeder der drei Hauptmahlzeiten einen Stärkelieferanten ein.

Wechseln Sie ab zwischen Kartoffeln, verschiedenen Getreideprodukten (Brot, Flocken, Teigwaren, Reis, Maisgriess...) und anderen stärkehaltigen Lebensmitteln (Quinoa, Buchweizen ...).

Wählen Sie bei den Getreideprodukten möglichst häufig Vollkorn.



3. Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch und Weitere

Planen Sie zu jeder der drei Hauptmahlzeiten ein proteinreiches Lebensmittel ein.

Wählen Sie zu zwei Hauptmahlzeiten am Tag je ein Milchprodukt wie z. B. Milch, Joghurt, Quark, Blanc battu, Hüttenkäse oder Käse.

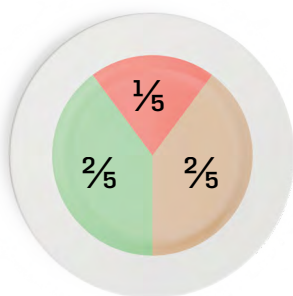
Wählen Sie einmal am Tag zu einer Hauptmahlzeit ein Lebensmittel aus der folgenden Gruppe: Hülsenfrüchte, Tofu, Eier, Fleisch oder ein anderes proteinreiches Lebensmittel.

Auch Kombinationen sind möglich, z. B. eine halbe Portion Hülsenfrüchte mit einer halben Portion Ei.

Es empfiehlt sich, an mehreren Tagen pro Woche vegetarisch zu essen. Als Proteinquelle können Milchprodukte, Sojadrink, Eier, Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Kichererbsen, rote/weiße/schwarze Bohnen), Tofu, Tempeh, Sojagranulat, Seitan und Weitere dienen.

► Anteil der drei Komponenten auf dem Teller

Die farbigen Segmente des «Ausgewogenen Tellers» geben eine grobe Orientierung, wie viel Platz die drei Komponenten auf dem Teller einnehmen sollten. Das dargestellte Verhältnis¹ veranschaulicht die Grundprinzipien einer ausgewogenen Mahlzeit: Gemüse und Früchte werden reichlich geschöpft und bedecken einen grossen Teil auf dem Teller (ca. 2/5 des Tellers). Ähnlich gross ist der Anteil an stärkehaltigen Lebensmitteln (ca. 2/5 des Tellers). Damit die Hauptmahlzeit ausgewogen ist, darf ein proteinreiches Lebensmittel nicht fehlen. Volumenmässig fällt es jedoch kleiner aus (ca. 1/5 des Tellers). Dieses Verhältnis ist nicht «haargenau» zu nehmen, denn es variiert je nach Lebensmittel und dessen Volumen. So ist beispielsweise ein Blattsalat relativ voluminös und nimmt mehr Platz auf dem Teller ein als gekochtes Ratatouille.



¹Das Verhältnis zwischen den drei Komponenten auf dem Teller basiert auf den **Schweizer Ernährungsempfehlungen** und richtet sich an gesunde Erwachsene mit moderater körperlicher Aktivität. Bei spezifischen Bedürfnissen sind die Anteile anzupassen. Dies gilt z.B. für Sportler mit erhöhtem Energiebedarf oder für ältere Personen mit geringem Appetit.

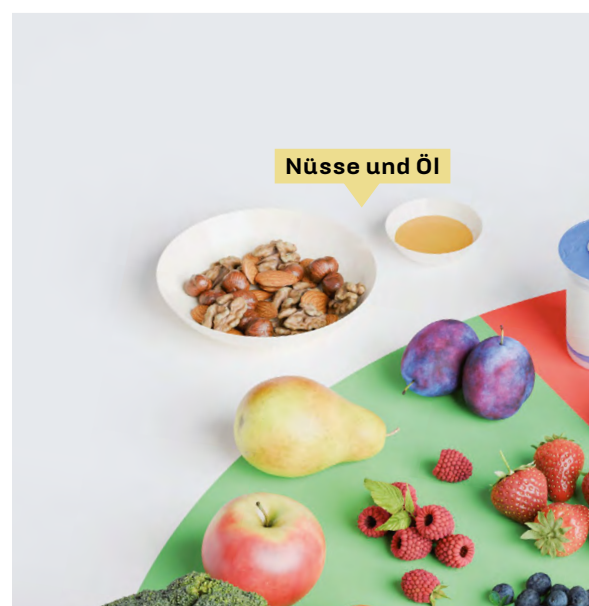
► Die Extras:

Getränke, Öl und Nüsse

Trinken Sie zu jeder Hauptmahlzeit ein ungesüßtes Getränk wie zum Beispiel Hahnenwasser, Mineralwasser, ungezuckerten Tee oder Kaffee.

Zum Zubereiten und Verfeinern von Speisen verwenden Sie am besten hochwertige Pflanzenöle wie z. B. Rapsöl oder Olivenöl. Empfohlen werden täglich 2 Esslöffel (20 g), davon mindestens 1 Esslöffel in Form von Rapsöl. Es spielt keine Rolle, ob Sie die Tagesmenge von 2 Esslöffeln bei einer einzigen Mahlzeit aufnehmen oder auf mehrere Mahlzeiten verteilen.

Nüsse und Samen wie Baumnüsse, Haselnüsse, Leinsamen, Kürbiskerne u.a. sind eine gesunde Ergänzung zu den Mahlzeiten. Geniessen Sie Nüsse und Samen als Zutat in einem Müesli oder in warmen Gerichten, als Topping auf Salat oder Suppen, oder als Nuss-Mus (ohne Zucker) auf Brot. Empfehlenswert ist täglich eine kleine Handvoll (15-30 g). Auch hier kann die Menge entweder auf einmal oder verteilt über den Tag genossen werden.





sgе-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

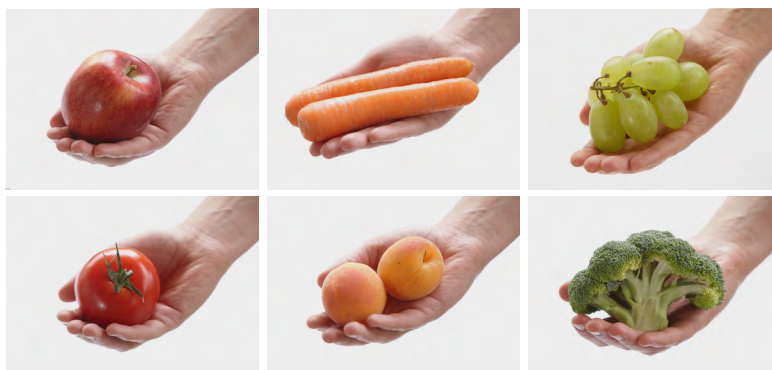
Società Svizzera di Nutrizione

► Wie viel braucht es von welchem Lebensmittel?

Eine ausgewogene Mahlzeit enthält idealerweise **1–2 Portionen** Gemüse/Früchte, **1 Portion** eines stärkeichen Lebensmittels und **1 Portion** eines proteinreichen Lebensmittels. Die folgende Darstellung zeigt Beispiele für jeweils 1 Portion von diversen Lebensmitteln:

Gemüse und Früchte

1–2 Portionen
pro Hauptmahlzeit



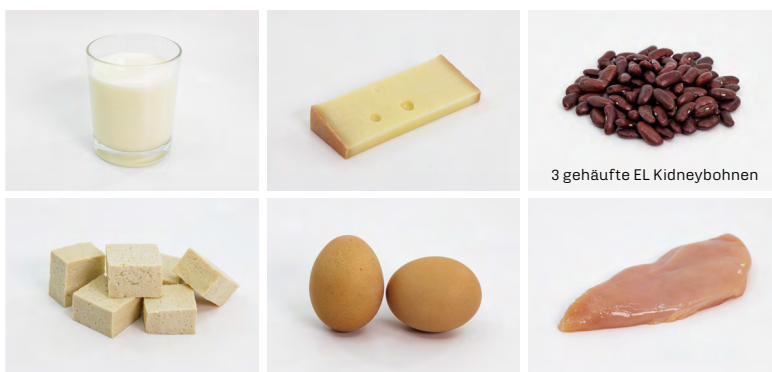
Getreideprodukte und Kartoffeln

1 Portion
pro Hauptmahlzeit



Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch und Weitere

1 Portion
pro Hauptmahlzeit



Getränke (ungezuckert)

mind. 1 Glas/Tasse (2 dl)
pro Hauptmahlzeit



Fotos: SGE; SGE / OSAV



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Die empfohlenen Portionen in der Abbildung auf Seite 4 entsprechen den folgenden Mengen in Gramm:

1–2 Portionen Gemüse und Früchte entsprechen **120–240 g** (1–2 Hände voll).

1 Portion eines stärkeichen Lebensmittels entspricht **75–125 g** Brot/Teig oder **200–300 g** Kartoffeln oder **45–75 g** Flocken, Teigwaren², Reis³, Knäckebröt, Maisgriess, Couscous, Buchweizen, Quinoa, Mehl und Weitere (Trockengewicht).

1 Portion eines proteinreichen Lebensmittels entspricht **2 dl** Milch oder **150–200 g** Joghurt, Quark, Hüttenkäse, Blanc battu oder **30 g** Halbhart-/Hartkäse oder **60 g** Weichkäse oder **60 g** (Trockengewicht) Linsen, Kichererbsen, anderen Hülsenfrüchten bzw. **150 g** gekochten Hülsenfrüchten oder **120 g** Tofu, Tempeh, Seitan nature, anderen pflanzlichen Proteinquellen oder **30–40 g** Sojagranulat oder **2–3** Eiern oder **100–120 g** Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten.

Die Portionsgrössen sind häufig als Spannbreiten angegeben, so dass die Essmenge an den persönlichen Energiebedarf angepasst werden kann (dieser variiert je nach Alter, Geschlecht, Körpergrösse, körperlicher Aktivität und weiteren Faktoren). Achten Sie auf Ihr Hunger- und Sättigungsgefühl und essen Sie nur so lange, bis Sie angenehm satt sind – auch wenn noch etwas auf dem Teller liegt. Am besten gelingt dies beim Essen ohne Ablenkung und Nebenbeschäftigungen (Handy, Arbeit). Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeiten und geniessen Sie in Ruhe.

► 1 oder 2 Portionen Gemüse/Früchte zu einer Mahlzeit?

Die Schweizer Ernährungsempfehlungen empfehlen täglich **5 Portionen**, davon **3 Portionen Gemüse** und **2 Portionen Früchte** (à 120 g). Wie Sie diese empfohlene Menge über den Tag verteilen, können Sie frei nach Ihren Vorlieben und Gewohnheiten entscheiden. Sind Sie es gewohnt, täglich drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten zu essen, haben Sie die Möglichkeit, bei jeder dieser 5 Mahlzeiten eine Portion Gemüse oder Früchte zu integrieren. Bevorzugen Sie hingegen weniger Mahlzeiten am Tag oder gab es zu einer Mahlzeit kein Gemüse und keine Frucht, können Sie dies bei einer anderen Mahlzeit mit einer zusätzlichen Portion ausgleichen. Wenn Sie zwei Portionen Gemüse/ Früchte

zu einer einzigen Mahlzeit essen möchten, bieten sich verschiedene Kombinationen: z. B. zwei verschiedene Gemüse im Hauptgericht, oder ein Gemüse als Vorspeise und ein weiteres im Hauptgericht, oder ein Gemüse im Hauptgericht kombiniert mit einer Frucht als Dessert.

► Sonderfall Hülsenfrüchte

Eine Vielzahl von Hülsenfrüchten weisen sowohl einen hohen Gehalt an Protein als auch an Stärke auf. Daher können sie beim ausgewogenen Teller wahlweise der roten oder der braunen Gruppe zugeordnet werden. Zu den protein- und stärkeichen Hülsenfrüchten gehören Kichererbsen, Linsen (rote Linsen, Belugalinsen u.a.), Süsslupine, vollreif geerntete Bohnen (Sojabohnen, Kidneybohnen, schwarze und weisse Bohnen u.a.) sowie vollreif geerntete Erbsen (Gelberbsen, vollreife grüne Erbsen).⁴ *Menübeispiele mit Hülsenfrüchten als Stärke- bzw. Proteinlieferant:*

Hülsenfrüchte als Stärkelieferant

z. B. Kichererbsensalat:

► **Kichererbsen** + **Feta** + **Gemüse** (Gurke, Tomate)

Hülsenfrüchte als Proteinlieferant

z. B. Linsensuppe mit Gemüse, dazu Brot:

► **Brot** + **Linsen** + **Gemüse** (Rüebli, Lauch, Sellerie)

Werden Hülsenfrüchte als Proteinlieferant verzehrt, lohnt es sich, diese mit Getreideprodukten zu kombinieren, denn die Proteine beider Lebensmittelgruppen ergänzen sich: Gewisse unentbehrliche Aminosäuren⁵ (= Bausteine der Proteine), die im Getreide kaum vorkommen, sind in Hülsenfrüchten reichlich enthalten und umgekehrt. Durch die Kombination von Hül-

²45–75 g ungekochte Teigwaren entsprechen **100–200 g** gekochten Teigwaren. / ³45–75 g ungekochter Reis entspricht **130–220 g** gekochtem Reis.

⁴Nicht darunter fallen die unreif geernteten Hülsenfrüchte wie z. B. Kefen, frische grüne Erbsen, frische grüne Bohnen (Gartenbohnen, Dörrbohnen), Sojabohnensprossen, Mungobohnensprossen und Weitere. Aufgrund ihres Nährstoffgehaltes zählen sie zum Gemüse und damit zur grünen Gruppe auf dem Teller.

⁵Proteine in Lebensmitteln setzen sich aus verschiedenen Aminosäuren zusammen. Der Körper verwendet diese Aminosäuren zum Aufbau von körpereigenen Proteinen, z. B. für Muskeln, Hormone und Immunzellen. Es gibt 21 verschiedene Aminosäuren, wovon neun als unentbehrlich (essenziell) gelten, weil sie vom Körper nicht synthetisiert werden können. Sie müssen über die Nahrung aufgenommen werden.



sg-e-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

senfrüchten und Getreideprodukten (z. B. Brot, Reis, Polenta) kann die biologische Wertigkeit des Proteins verbessert werden. Bei Sojabohnen ist diese Kombination nicht nötig, da diese alle unentbehrlichen Aminosäuren in ausreichender Menge enthalten.

► Gemischte Gerichte

Nicht immer bestehen die Mahlzeiten aus drei getrennten Lebensmitteln wie das beispielsweise bei einem Gericht mit Broccoli, Kartoffeln und Fisch der Fall ist. Häufig werden die Lebensmittel zu einem Auflauf, einer Lasagne, einem Curry, einem Gemüsekuchen oder einem Salat miteinander gemischt. Aber auch in diesem Fall können Sie sich bei der Auswahl der Lebensmittel und den Mengen am Modell des ausgewogenen Tellers orientieren. Rezepte, bei denen Komponenten fehlen oder in zu grossen bzw. zu kleinen Mengen vorkommen, lassen sich einfach anpassen. Beispiel: Ein «klassischer» Reissalat mit wenig Gemüse und ohne Proteinkomponente lässt mit einer guten Portion an verschiedenen Gemüsen (z. B. Peperoni, Tomate, Gurke, Erbsen, Broccoli, Frühlingszwiebeln, Radieschen) und einer Proteinquelle (z. B. Käse, Schinken, Ei, Crevetten, Edamame, Tofu) zu einer vollständigen und ausgewogenen Mahlzeit ergänzen.

► Die Mahlzeiten über den Tag verteilen

Drei ausgewogene Hauptmahlzeiten – Frühstück, Mittagessen und Abendessen – liefern dem Körper regelmässig die Energie, die er benötigt. Dieser traditionelle Mahlzeitenrhythmus lässt sich an den eigenen Appetit und die persönlichen Gewohnheiten anpassen. Wer möchte, kann die Hauptmahlzeiten durch Zwischenmahlzeiten ergänzen. Znüni und Zvieri liefern einen kleinen Energieschub, wenn die Zeit zwischen den Hauptmahlzeiten sehr lang ist. Sie verhindern Heisshungerattacken und bieten eine zusätzliche Möglichkeit, seine Ernährung abwechslungsreich zu gestalten. Sie sind eine gute Gelegenheit, eine Frucht oder Gemüse zu essen – und so leichter die Empfehlung von fünf Portionen Früchten und Gemüse pro Tag zu erreichen. Wer keine Zwischenmahlzeiten einnimmt, kann den Teller bei den Hauptmahlzeiten mit einer zusätzlichen Portion Gemüse oder einer Frucht ergänzen. Der Mahlzeitenrhythmus ist individuell unterschiedlich und es liegt an Ihnen, für sich herauszufinden, welcher zu Ihnen am besten passt. Wichtig ist jedoch, dass sich Essenszeiten und

essensfreie Zeiten abwechseln. Ständiges Naschen oder dauerhaftes Zwischendurchessen sollte vermieden werden, da sonst der Hunger für die Hauptmahlzeiten ausbleibt.



Foto: SGE



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Tagesbeispiel mit **drei** Hauptmahlzeiten
und **zwei** Zwischenmahlzeiten:

► Frühstück

Haferflocken

Apfel

Milch



► Znüni

Aprikosen



► Mittagessen

Reis

Broccoli

Tofu



► Zvieri

Nüsse



► Abendessen

Brot

Gemüsesuppe

(2 Portionen
Gemüse)

Käse



Tagesbeispiel mit **drei** Hauptmahlzeiten
ohne Zwischenmahlzeiten:

► Frühstück

Haferflocken

Apfel

Milch

+ Nüsse



► Znüni

► Mittagessen

Reis

Broccoli

Tofu

+ Aprikosen

(als Dessert)



► Zvieri

► Abendessen

Brot

Gemüsesuppe

(2 Portionen
Gemüse)

Käse



Fotos: SGE; SGE / OSAV



sgе-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

► Ideen für ausgewogene Mahlzeiten

Frühstück:

- Müesli aus **Haferflocken** / **Milch** / **Apfel** (auch als Overnight Oats oder Porridge möglich)
- Birchermüesli aus **Getreideflocken** / **Naturjoghurt** / **Beeren**
- **Cornflakes** mit **Milch** und dazu eine **Birne**
- **Vollkornbrot** mit **Käse** oder **Schinken** und **Gurkenscheiben**
- **Rührei** oder **gekochtes Ei** mit **Vollkornbrot** und **Kirschtomaten**
- **Knäckebrot** mit Konfitüre / Butter, dazu **Quark** oder **Joghurt** mit **Pfirsich**
- **Vollkornbrot** mit ungezuckertem Nuss-Mus, ein **Milchkaffee** (mit viel Milch) und ein Glas **Orangensaft**

Mittag- oder Abendessen:

- **Spiegeleier** mit **Salzkartoffeln** und **Spinat**
- Gemüsewähe aus **Teig**, verschiedenem **Gemüse** (z. B. Lauch, Pilze, Zucchini) und einem **Eier-Milch-Guss**
- Omeletten (aus **Ei** und **Mehl**) gefüllt mit **Champignons**, dazu **Salat**
- Asiatisches **Wokgemüse** mit **Tofu** und **Reis**
- **Spaghetti** Bolognese mit Sauce aus **Tomaten** und **Sojahack**
- Curry mit verschiedenen **Gemüsesorten** (Spinat, Rüebli, Zwiebeln) und **Seitan**, dazu **Wildreis**
- **Linsen** mit **Gemüse** (Rüebli, Tomaten, Peperoni, Broccoli) und dazu **Pita-Brot**
- Bohneneintopf mit **weissen Bohnen**, **Suppengemüse** (Wurz, Federkohl, Sellerie, Rüebli) und **Brot**
- **Gemischter Salat** (Blattsalat, Rüebli, Tomate, Gurke) mit **Kichererbsen** und **Hüttenkäse**
- **Gemischter Salat** mit **Borlotti-Bohnen**, **gekochtem Ei** und dazu **Vollkornbrot**
- Salat aus **grünen Bohnen**, dazu **geräucherte Forelle** und **Vollkornbrot**
- **Bandnudeln** mit **Lachs** und **Krautstiele**
- Gegrillte **Pouletbrust** mit **Ratatouille** und **Couscous**
- **Rindsragout** mit **Polenta** und **Broccoli**
- **Schweinsfilet** mit **Risotto** und **Spargeln**
- **Felchenfilet** auf **Lauch** und **Kartoffelstock**
- **Gschwellti** mit **Kräuterquark** und rohen **Gemüsesticks** (z. B. Gurke, Rüebli, Kohlrabi, Rettich)
- **Kürbissuppe** mit **Vollkornbrot** und **Käse**
- Bowl mit **Quinoa**, mediterranem **Gemüse** (Aubergine, Zucchini, Peperoni, Tomate) und **Feta**



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

► Weiterführende Informationen

Ernährungsempfehlungen und Portionsgrößen:

www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide



► Individuelle Beratung

Für eine individuelle Ernährungsberatung empfehlen wir Ihnen, sich an eine/n gesetzlich anerkannte/n Ernährungsberater/in zu wenden. Diese verfügen entweder über einen HF-Abschluss, einen BSc in Ernährung und Diätetik oder sind SRK-angelernt. Unter folgendem Link finden Sie Fachpersonen in Ihrer Umgebung: www.svde-asdd.ch



► Impressum

Copyright © 2025

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

www.sge-ssn.ch



Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei verwendet werden.

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE bedankt sich für die finanzielle Unterstützung durch Gesundheitsförderung Schweiz und das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



Infomaterialien

www.sge-ssn.ch



Online-Shop

+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop



tabula | Zeitschrift für Ernährung

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



pfannefertig



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione



Der ausgewogene Teller, Menü-Beispiel mit Broccoli, Rüebl, Teigwaren und Fleisch

© blv.admin.ch, sge-ssn.ch, gesundheitsfoerderung.ch / 2025



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione



Der ausgewogene Teller, Menü-Beispiel mit Ratatouille, Ofenkartoffeln und gebratenem Tofu

© blv.admin.ch, sge-ssn.ch, gesundheitsfoerderung.ch / 2025