

DER AUSGEWOGENE TELLER

BEI REDUZIERTEM ENERGIEBEDARF



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Das Tellermodell (Abb. links) zeigt auf einen Blick, wie sich die Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) ausgewogen gestalten lassen: Es zeigt, welche Lebensmittelgruppen zu einer ausgewogenen Mahlzeit gehören und in welchem Verhältnis sie auf den Teller kommen.

Bei reduziertem Energiebedarf kann das Tellermodell entsprechend der grossen Abbildung angepasst werden.

Wer hat einen reduzierten Energiebedarf?

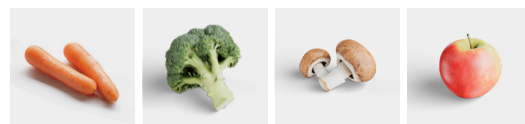
- Frauen über 50 Jahren, die eher klein und körperlich wenig aktiv sind
- Rollstuhlfahrende mit wenig körperlicher Aktivität

Wie verändert sich der Teller bei reduziertem Energiebedarf?

- Der Anteil an stärkereichen Lebensmitteln wird verringert, da sie v.a. als Energielieferanten dienen.
- Mit der Vergrösserung des Gemüseanteils wird der kleinere Anteil an stärkereichen Lebensmitteln kompensiert.
- Die Menge an proteinreichen Lebensmitteln bleibt gleich, um eine ausreichende Proteinzufuhr zu gewährleisten.

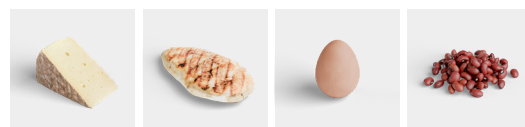
Gemüse und Früchte

roh oder gekocht



Proteinreiche Lebensmittel

z.B. Käse, Quark, Fleisch, Fisch, Eier, Tofu, Hülsenfrüchte



Stärkereiche Lebensmittel

z.B. Brot, Kartoffeln, Teigwaren, Getreideflocken, Reis



Hülsenfrüchte wie z. B. Linsen, Kichererbsen, Kidneybohnen etc. sind reich an Protein und an Stärke. Beim Tellermodell können sie wahlweise den proteinreichen oder den stärkereichen Lebensmitteln zugeordnet werden.

© sgs-ssn.ch, gesundheitsfoerderung.ch, blv.admin.ch / 2026

Detaillierte Informationen: www.sgs-ssn.ch/teller

