



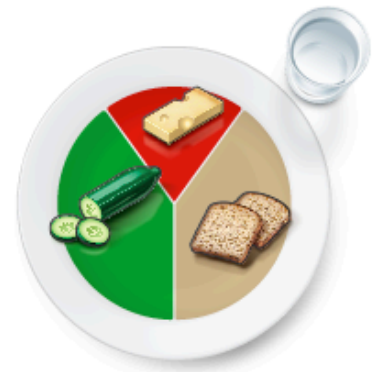
Klassische Beispiele für den ausgewogenen Teller



Spinat +
Reis +
Lachs



Salat +
Geschwellti +
Quark



Gurkenscheiben +
Brot +
Käse

i Auch zusammengesetzte Mahlzeiten lassen sich nach dem Tellermodell zusammenstellen, z.B.

» Gemischte Pfanne aus Asia-Gemüse + Reis + Poulet

» Spaghetti + Tomatensauce + Reibkäse

» Gemischter Salat aus Blattsalat, Tomaten, Gurke + Thon, Ei + Brot

i Viele Fertiggerichte wie Pizza oder Lasagne enthalten zwar alle drei Komponenten des Tellermodells, aber das Verhältnis ist nicht optimal: viel Teig, aber wenig Gemüse. Peppen Sie Fertiggerichte auf! Essen Sie eine kleine Portion und ergänzen Sie noch mit einem Salat, gegrilltem Gemüse oder einer Frucht als Dessert.

[Tagesbeispiele ansehen](#)