



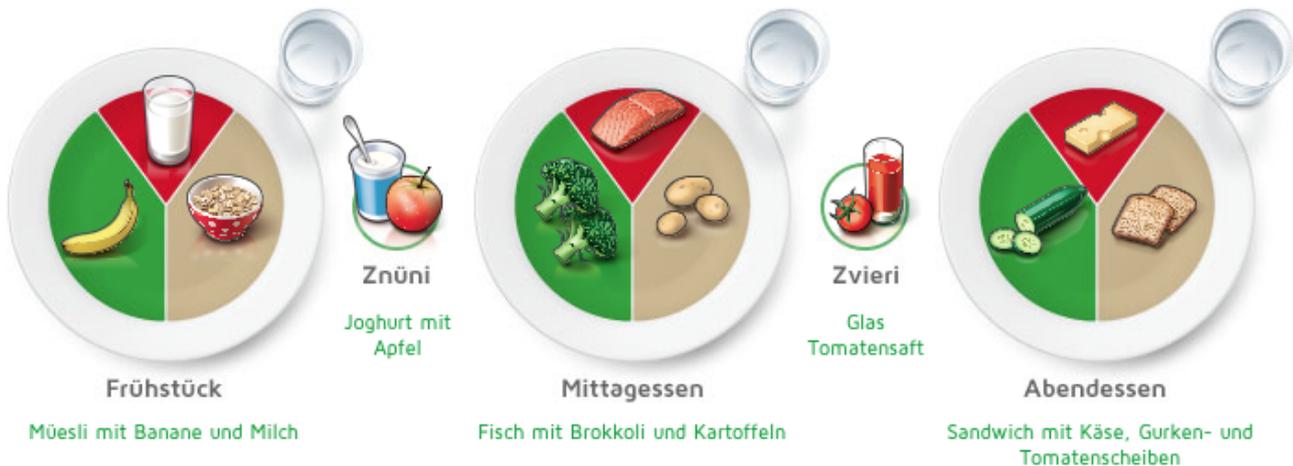
Tagesbeispiele Tellermodell



Frühstück, Mittagessen und Abendessen liefern dem Körper regelmässig die Energie, die er braucht. Wer möchte, kann aber auch mehrere kleine Mahlzeiten am Tag einnehmen. So können die Hauptmahlzeiten durch Zwischenmahlzeiten (am Vormittag, am Nachmittag und/oder am Abend) ergänzt werden. Die Zwischenmahlzeiten liefern einen kleinen Energieschub zwischendurch und bieten eine zusätzliche Möglichkeit, seine Ernährung abwechslungsreich zu gestalten. Wenn Sie keine Zwischenmahlzeiten einnehmen, ergänzen Sie die Hauptmahlzeiten durch ein zweites Gemüse, eine Frucht oder ein Milchprodukt.

Der Mahlzeitenrhythmus ist individuell verschieden. Jeder muss seinen Rhythmus finden, sollte es aber vor allem vermeiden, ständig zu essen oder naschen.

Beispiel mit 5 Mahlzeiten





Beispiel mit 4 Mahlzeiten



Frühstück

Belegtes Brot mit Käse, dazu
Zwetschgen



Mittagessen

Gemischte Pfanne mit Linsen,
Tofu und verschiedenen Gemüse



Abendessen

Gschwellti mit Kräuterquark und
Salat

Beispiel mit 3 Mahlzeiten



Frühstück

Brot mit Hüttenkäse, dazu ein
Glas Saft



Mittagessen

Poulet mit Spinat und Reis. Zum
Dessert Joghurt mit Beeren



Abendessen

Spaghetti mit Tomatensauce und
Reibkäse, dazu Salat