



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione



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

Der ausgewogene Teller

Der ausgewogene Teller zeigt, welche Lebensmittelgruppen zu einer vollständigen Mahlzeit gehören und in welchem Verhältnis sie auf den Teller kommen, damit Frühstück, Mittagessen und Abendessen ausgewogen sind. Die Proportionen basieren auf den Schweizer Ernährungsempfehlungen (Lebensmittelpyramide).

1. Gemüse und Früchte

Variieren Sie Farben, Geschmack und Zubereitungsarten.

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

2. Getreideprodukte und Kartoffeln

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

Wählen Sie bei den Getreideprodukten möglichst häufig Vollkorn.

3. Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch und weitere

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 anderes proteinreiches Lebensmittel wie Hülsenfrüchte (z.B. Linsen, Kichererbsen, rote/weiße/schwarze Bohnen), Tofu, Tempeh, Sojagranulat, Seitan, Eier, Fleisch oder Fisch. Wechseln Sie ab!

Getränke

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

Zusätzlich pro Tag

Verwenden Sie zum Zubereiten und Verfeinern von Speisen ein hochwertiges Pflanzenöl wie z.B. Raps- oder Olivenöl.

Ergänzen Sie Ihre Mahlzeiten mit einer kleinen Handvoll Nüssen und Samen, z.B. als Zutat in einem Müesli, einem Salat, einer Suppe oder in anderen warmen Gerichten.

