



Der optimale Teller

- ▷ Das Bild mit dem Teller zeigt Ihnen:
So **essen Sie gesund**.
- ▷ Auf dem Teller sehen Sie:
So viel soll ich **von diesen Zutaten** essen.





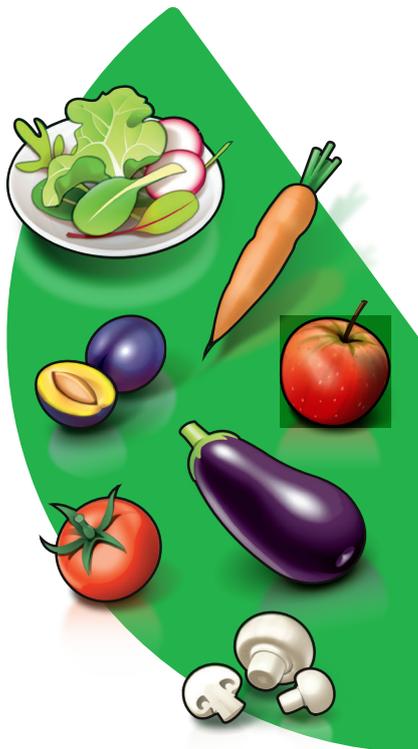
Der optimale Teller

Das kommt auf den Teller

▷ Essen Sie **viele Gemüse**.

▷ Essen Sie **viele Früchte**.

Gemüse und Früchte sind fast **die Hälfte vom Teller**.





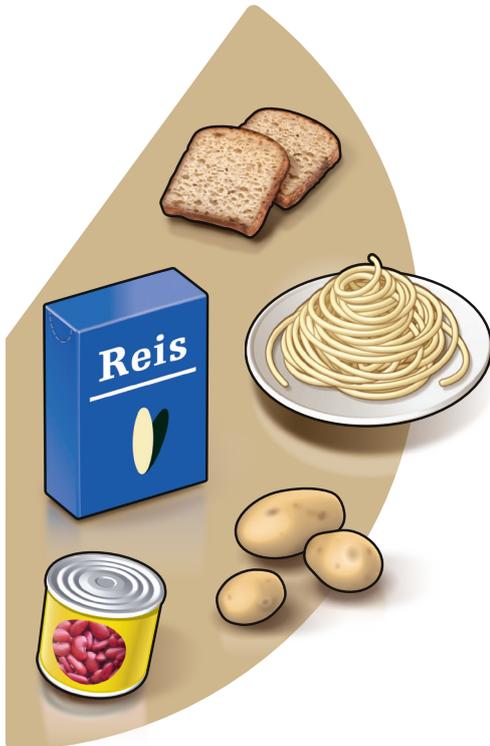
Der optimale Teller

Das kommt auf den Teller

▷ **Essen Sie folgende Produkte, bis Sie satt sind:**

- ▷ Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Polenta, Couscous, Bulgur, Kichererbsen oder Linsen.
 - ▷ Brot, Haferflocken oder Getreide.
 - ▷ Essen Sie oft Vollkornprodukte.
-

Diese Sachen sind fast **die Hälfte vom Teller.**





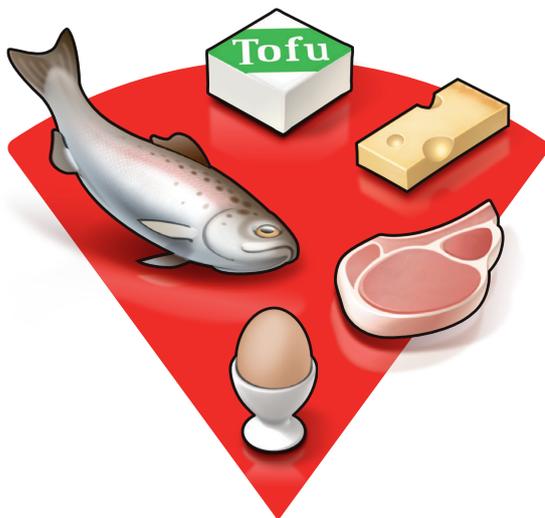
Der optimale Teller

Das kommt auf den Teller

▷ **Von diesen Sachen essen Sie nur wenig:**

-
- ▷ Ei, Tofu, Fleisch, Fisch, Käse, Quark oder Joghurt.
 - ▷ Essen Sie höchstens **2 bis 3 Mal** Fleisch in der Woche.

Von diesen Sachen sind **nur wenig auf dem Teller.**





Der optimale Teller

Getränke

- ▷ **Trinken Sie Wasser zu Ihrem Essen.**
 - ▷ **Hahnenwasser** ist gut geeignet.
 - ▷ Trinken Sie **1 bis 2 Liter** Wasser pro Tag.
 - ▷ Trinken Sie also mindestens **6 Gläser** Wasser.
-





Der optimale Teller

Mahlzeiten über den Tag verteilen

-
- ▷ Essen Sie eine Mahlzeit **am Morgen, am Mittag und am Abend.**
-
- ▷ Wenn Sie mehr Hunger haben, können Sie noch ein **Znüni oder Zvieri** essen.
-

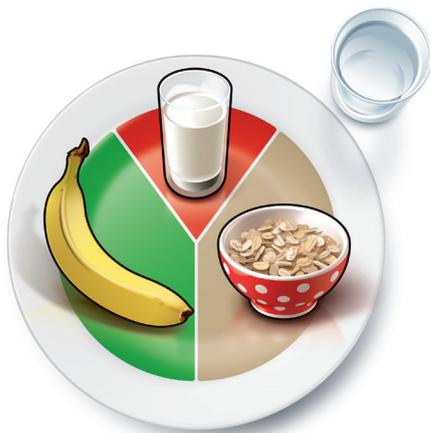




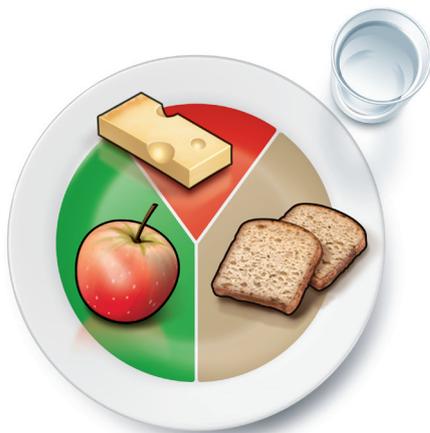
Der optimale Teller

Das können Sie zum Beispiel zum Frühstück essen

▷ Müesli mit Früchten und Milch:



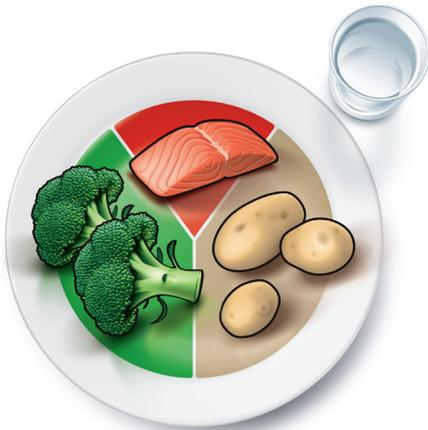
▷ Brot mit Käse, dazu Früchte:



Der optimale Teller

Das können Sie zum Beispiel am Mittag und am Abend essen:

▷ Fisch mit Gemüse, Salat und Kartoffeln:



▷ Linsen, mit Gemüse und Tofu:



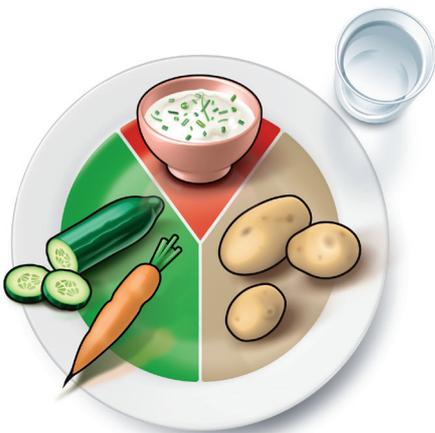
Der optimale Teller

Das können Sie zum Beispiel am Mittag und am Abend essen:

- ▷ Spaghetti mit Tomatensosse, Salat und Käse:



- ▷ Gemüse, Hüttenkäse, Kartoffeln:





Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Ernährungstests**
www.sge-ssn.ch/tests

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

Folgen Sie uns auf



Wissen, was essen. sge-ssn.ch