

Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

Täglich 3 Portionen. Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen. 1 Portion entspricht: 75-125 g Brot / Teig oder 60-100 g Hülsenfrüchte (Trockengewicht) oder 180-300 g Kartoffeln oder 45-75 g Knäckebrot/ Vollkornkracker / Flocken / Mehl / Teigwaren / Reis / Mais / andere Getreidekörner (Trockengewicht).

Lebensmittel dieser Gruppe versorgen den Körper vor allem mit Kohlenhydraten in Form von Stärke und sind damit wichtige Energielieferanten für Muskeln, Gehirn und andere Organe. Ausserdem liefern sie Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern. Diese sind besonders in Vollkornprodukten reichlich enthalten.

Hülsenfrüchte spielen nicht nur als Stärkelieferanten eine wichtige Rolle, sondern auch als Quelle für hochwertiges Protein. Zu den Hülsenfrüchten zählen u.a. Linsen, Kichererbsen, weisse Bohnen, Borlotti- Bohnen, Kidneybohnen, Sojabohnen, Mungobohnen und eine Vielzahl weiterer getrockneter Bohnenarten.

Nicht zur Gruppe der Stärkelieferanten werden hingegen die frischen Hülsenfrüchte wie Kefen, grüne Erbsen, Gartenbohnen (inkl. Dörrbohnen), Sojasprossen, Mungosprossen gezählt; aufgrund ihrer Zusammensetzung werden sie in der Lebensmittelpyramide dem Gemüse zugeordnet.



Nährstoffgehalte verschiedener Getreideprodukte im Vergleich (Angaben je 100 g)

	Nahrungsfasern* (g)	Magnesium (mg)	Vitamin B ₆ (mg)
Vollkornbrot	6,9	83	0,25
Ruchbrot	4,1	38	0,17
Weissbrot	2,5	17	0,13
Weizenmehl Vollkorn	11	130	0,43
Weizenmehl weiss	3,2	22	0,18
Vollkornteigwaren**	11,5	120	0,2
Teigwaren mit Ei**	3,4	42	0,06
Haferflocken (Vollkorn)	10,5	117	0,13
Cornflakes	4	14	0,07
Vollreis**	3	143	0,51
Reis weiss**	1,4	35	0,2

* Referenzwert für die tägliche Zufuhr (Erwachsene): 30 g/d Nahrungsfasern
 ** trocken

QUELLE: SCHWEIZER NÄHRWERTDATENBANK, VERSION 5.2, WWW.NAEHRWERTDATEN.CH