



© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Gesundheitsförderung Schweiz, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV / 2011

Eine ausgewogene Mahlzeit besteht aus:

GETRÄNK

Leitungs- oder Mineralwasser, ungesüsster Tee oder Kaffee



GEMÜSE UND/ODER FRÜCHTE (MIND. 2/5 DES TELLERS)

Roh und/oder gekocht, als Beilage, als Hauptgericht, als Dessert, als Salat, als Suppe, als Rohkost zum Knabbern usw.



STÄRKEREICHE LEBENSMITTEL (CA. 2/5 DES TELLERS)

z.B. Kartoffeln, Getreideprodukten (Teigwaren, Reis, Polenta, Couscous, Brot...), Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, rote oder weisse Bohnen usw.), Manick, Quinoa usw.



EIWEISSREICHE LEBENSMITTEL (CA. 1/5 DES TELLERS)

Einmal pro Tag eine Portion Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu, Quorn oder Seitan. Zu den anderen Hauptmahlzeiten ein Milchprodukt wie Milch, Joghurt, Quark, Blanc battu, Hüttenkäse oder Käse

