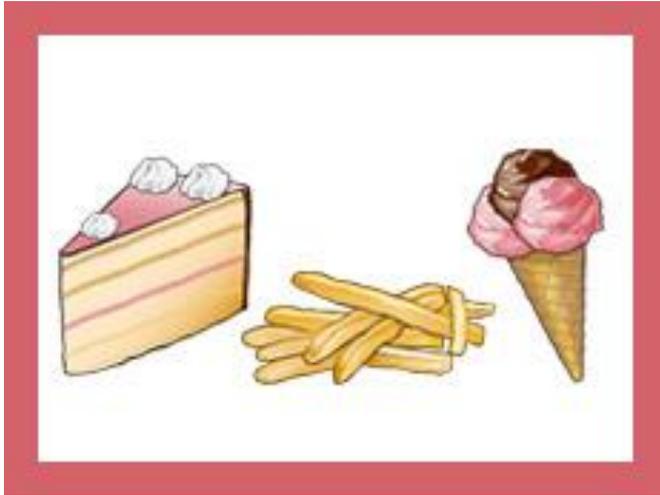
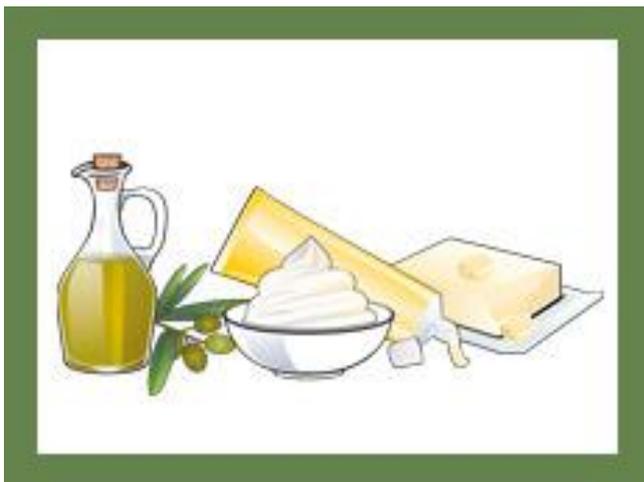


## Fettes, Süßes und Salziges



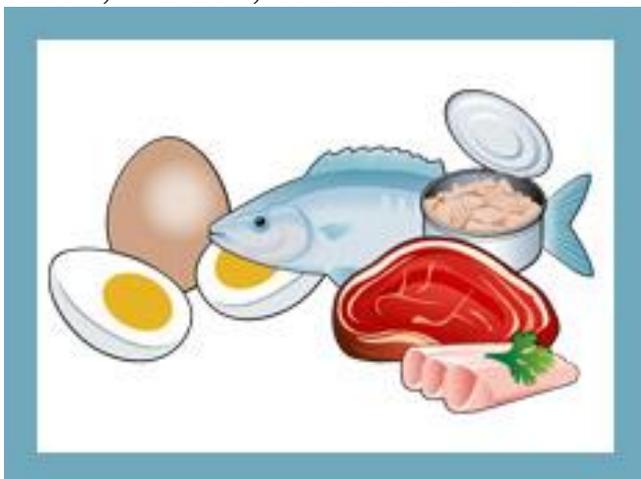
Süßigkeiten, Mehlspeisen, zucker- und/oder fettreiche Fastfoodprodukte, Snacks, Knabbereien und Limonaden sind ernährungsphysiologisch weniger empfehlenswert und sollten selten gegessen werden – maximal eine Portion dieser süßen oder fetten Snacks pro Tag.

## Fette und Öle



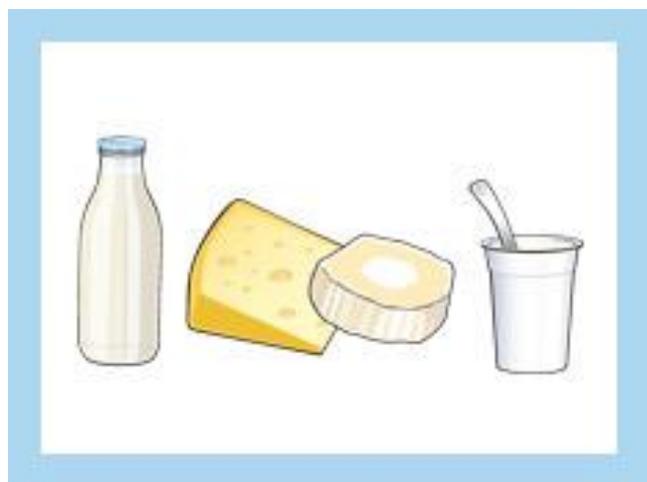
Täglich 1 – 2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen. Qualität vor Menge.. Streich-, Back- und Bratfette wie Butter, Margarine oder Schmalz und fettreiche Milchprodukte wie Schlagobers, Sauerrahm, Crème Fraîche sparsam verwenden.

## Fisch, Fleisch, Wurst und Eier



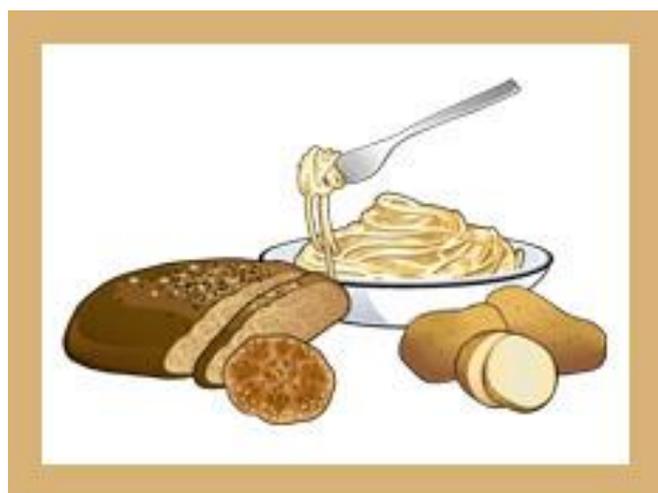
Essen Sie pro Woche mindestens 1 – 2 Portionen Fisch (à ca. 150 g) und bevorzugen Sie dabei fettreichen Seefisch wie Makrele, Lachs, Thunfisch und Hering oder heimischen Kaltwasserfisch wie beispielsweise Saibling. Essen Sie pro Woche maximal 3 Portionen fettarmes Fleisch oder fettarme Wurstwaren (300 – 450 g pro Woche). Rotes Fleisch (wie z.B. Rind, Schwein und Lamm) und Wurstwaren eher selten essen. Pro Woche können Sie bis zu 3 Eier konsumieren.

## Milch und Milchprodukte



täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukte. fettarme Varianten. Eine Portion entspricht: Milch (200 ml), Joghurt (180 – 250 g), Topfen (200 g), Hüttenkäse (200 g), Käse (50 – 60 g). Am besten sind 2 Portionen „weiß“ (z.B. Joghurt, Buttermilch, Hüttenkäse) und 1 Portion „gelb“ (Käse).

## Getreide und Erdäpfel



Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel. Eine Portion entspricht: Bevorzugen Sie Produkte aus Vollkorn.

## Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst



täglich 5 Portionen Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst. Ideal sind 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst.

**Faustregel:** Eine geballte Faust entspricht einer Portion Obst, Gemüse oder Hülsenfrüchte. Essen Sie Gemüse zum Teil roh und beachten Sie bei der Auswahl der Gemüse- und Obstsorten das saisonale und regionale Angebot.

## Alkoholfreie Getränke



Täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit, Wasser, Mineralwasser, ungesüßten Früchte- oder Kräutertees oder verdünnten Obst- und Gemüsesäften.