

Empfehlungen für eine gesunde und ausgewogene Ernährung
(DGE und ÖGE – Zitat)



umfahrer

	Lebensmittelgruppe	Haupts. Enth. Nährstoffe	Empfehlung
A	Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Getreideprodukte	Komplexe Kohlenhydrate Ballaststoffe Pflanzliches Eiweiß B-Vitamine Mineralstoffe Spurenelemente	Täglich 5 – 7 Scheiben Brot (250 – 350 g) sowie 1 Portion Nudeln oder Reis (roh 75 – 90 g, gekocht 200 – 250 g) oder 4 – 5 mittelgroße Kartoffeln (250 – 300 g) 1 – 2 Scheiben Brot können auch gegen Getreideflocken und Müsli ausgetauscht werden
B	Gemüse und Hülsenfrüchte	Kohlenhydrate Ballaststoffe Vitamine Mineralstoffe Spurenelemente	Tägliche 1 Portion Gemüse gegart (200 g) 1 Portion rohes Gemüse (100 g) und 1 Portion Salat (75 g) Mehrere Male im Monat eine Portion Hülsenfrüchte (roh ca. 100 g, gekocht ca. 200 g)
C	Obst	Kohlenhydrate Ballaststoffe Vitamine Mineralstoffe Spurenelemente	Täglich mindestens 2 Stück oder 2 Portionen Obst (250 – 300 g)
D	Milch und Milchprodukte	Eiweiß Calcium Vitamin A B-Vitamine	Täglich ¼ l fettarme Milch (Milchprodukte) und 3 Scheiben Käse à 30 g
E	Fisch, Fleisch, Eier, Wurst	Eiweiß Fett B-Vitamine Magnesium, Eisen, Jod, Zink	Wöchentlich mindestens 1 – 2 Portionen Fisch (à 150 g), höchstens 2 – 3 Mal pro Woche 1 Portion Fleisch (max. 150 g) und 2 – 3 Mal Wurst (max. 50 g), wöchentlich bis zu 3 Eier (einschließlich der in den Lebensmitteln enthaltenen)
F	Fette und Öle	Essentielle Fettsäuren Fettlösliche Vitamine	Täglich 40 g (Streich- und Kochfett) – kalt gepressten Pflanzenölen soll der Vorzug gegeben werden
G	Extras und Süßigkeiten		Nicht mehr als eine kleine Portion pro Tag (z. B. ein kleines Stück Schokolade oder eine kleine Stück Kuchen, Torte,.....)
H	Getränke	Wasser Mineralstoffe	Täglich mindestens 1,5 l Flüssigkeit: Wasser, Mineralwasser, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Kaffee und schwarzen Tee in Maßen

mag. ursula umfahrer-pirker

ernährungsconsulting & kundenbindungskonzepte

Karlgasse 14/Top 16, 1041 Wien ✖ Tel.: 0699-1 203 88 66 ✖ e-mail: u.umfahrer.pirker@inode.at