Mahlzeit!

Gesund durch den Tag
mit der richtigen Menge

Österreichische Gesundheitskasse

4 x Getreide und daraus hergestellte Produkte, Kartoffeln am Tag

2 x Obst am Tag

3 x Gemüse am Tag
(roh und gekocht)

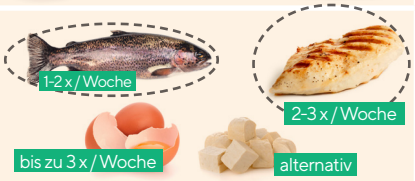
1,5 - 2 Liter Wasser am Tag

2 - 3 x Fleisch in der Woche
1 - 2 x Fisch in der Woche
maximal 3 Eier in der Woche

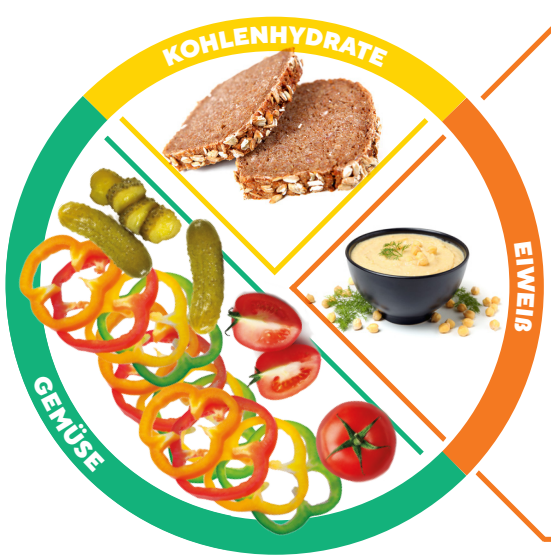
3 x Milch & **Milchprodukte** am Tag

alternativ: **Hülsenfrüchte**

Portionsgrößen

	Nahrungsmittel	Empfohlene Menge pro Tag	1 Portion entspricht (entweder oder)
Getränke		1,5 - 2 Liter	1 Glas = 250 ml 1 Tasse = 200 ml
Obst und Gemüse		3 Portionen Gemüse 2 Portionen Obst 	Gemüse gegart: 200-300 g Rohkost: 100-200 g Salat: 75-100 g Hülsenfrüchte: 70-100 g roh, 150-200 g gekocht Obst: 125-150 g
Kohlenhydrate		4 Portionen (Rohgewicht) 	Brot/Gebäck: 50-70 g Müsli/Flocken: 50-60 g Reis/Getreide: 50-60 g roh, 130-180 g gekocht Nudeln: 65-80 g roh 200-250 g gekocht Kartoffeln: 200-250 g (3-4 Stk. eigroß) Bevorzugen Sie Vollkorn.
Eiweiß		3 Portionen 	Milch, Sojadrink: 200 ml (Soja-)Joghurt: 180-250 ml Topfen, Hüttenkäse: 200 g Käse: 50-60 g
		1 Portion (Rohgewicht) 	Fisch: 150 g Fleisch: 100-150 g Wurstwaren: 30-50 g Ei: 1 Stk. Tofu, Seitan und Lupinen-Produkte: 50-100 g
Fette		1 - 2 Portionen 	Raps-, Oliven- oder Leinöl: 1 EL Butter, Margarine: 1 EL Nüsse/Samen: 1 EL
Snacks		Mit Maß genießen 	25 g Schokolade/ Kekse 250 ml Limonade 25-30 g: salzige Knabbereien

Beispiele für kalte Hauptmahlzeiten



Eiweißvarianten

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:
Österreichische Gesundheitskasse, Wienerbergstraße 14-19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum
Gestaltung: MajorTOM, Paradeisergasse 9/1, 9020 Klagenfurt a. Ws. & ÖGK Kärnten, Kempfstraße 8, 9021 Klagenfurt a. Ws.
Hersteller: Hausdruckerei der ÖGK-Landesstelle Wien. Bilder: Shutterstock. Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Die Portionsgrößen beziehen sich auf gesunde Erwachsene und können je nach Geschlecht, Größe, Gewicht, Gesundheitszustand und körperliche Aktivität variieren. Die Daten basieren auf den österreichischen Ernährungsempfehlungen.