

Lebensmittelempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

Gebäck, Süßigkeiten, Knabbereien, Alkohol	1 Portion am Tag: 1 Riegel Schokolade (20-30 gr.) oder 1 Stück Kuchen oder 1 Handvoll Chips oder 1 Glas Wein bzw. Bier 1 Portion ~ 1 Riegel ~ 1 Handvoll ~ 1 Glas
--	---

Fette und Öle	2 Portionen am Tag: 1 bis 1,5 Esslöffel (10-15 gr.) hochwertiges Pflanzenöl (z.B. Raps-/Soja-/Walnussöl) und 1 bis 2 Esslöffel (15-30 gr.) Butter oder Margarine 1 Portion ~ 2 Esslöffel ~ ca. 20 gr.
----------------------	--

Milch, Milch- produkte, Fleisch, Fisch, Wurst oder Ei	3 Portionen Milchprodukte am Tag: 250 ml fettarme Milch/Buttermilch/Kefir oder 250 gr. fettarmer Joghurt und 2 Scheiben Käse (bis 45%, ca. 60 gr.) 1 Portion ~ 250 ml/gr. Milchprodukte ~ 1 Scheibe Käse à 30 gr.) 1 Portion Fleisch, Fisch, Wurst oder Ei: 300 bis 600 gr. Fleisch und fettarme Wurst (pro Woche) und 300 gr. Fisch (pro Woche) und max. 3 Eier (pro Woche)
--	--

Brot, Getreide und Beilagen	4 Portionen am Tag: 4-6 Scheiben Brot, evt. ein Teil als Getreideflocken (z.B. im Müsli) und 200 bis 250 gr. gekochte Kartoffeln oder Nudeln oder 150 bis 180 gr. gekochten Reis 1 Portion ~ 2-3 Scheiben Brot ~ Kartoffeln/Nudeln/Reis
--	---

Obst und Gemüse	5 Portionen am Tag: 400 gr. Gemüse (z.B. 200 gegart, 100 gr. roh und eine Portion Salat) und 250 bis 300 gr. Obst 1 Portion ~ 200 gr. Gemüse ~ 1 Stück Obst ~ 1 Glas mit 200 ml
----------------------------	--

Getränke	6 Portionen am Tag: 1,5 bis 2 l Flüssigkeit (Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, Gemüsesäfte, verdünnte Fruchtsäfte, Kaffee und Tee in Maßen) 1 Portion ~ 300 ml ~ 1 großes Glas ~ 1 große Tasse
-----------------	---