

GESUNDE ERNÄHRUNG

GETRÄNKE

- Mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag trinken, ungesüßte und alkoholfreie Getränke bevorzugen.
- Alkohol: Gesunde Erwachsene sollten nicht mehr als 1–2 Gläser Wein oder Bier pro Tag trinken.

GEMÜSE

- Pro Tag 3–4 Portionen Gemüse essen
- Davon mindestens eine Portion roh essen, als Dip oder Salat
- (1 Portion = 100g rohes oder 150–200g gekochtes Gemüse, 50g Blatt- oder 100g Mischsalat)

FRÜCHTE

- Pro Tag 2–3 Portionen Früchte, möglichst roh verzehren
- (1 Portion = 1 Apfel, 1 Banane, 3 Zwetschgen oder ein Schälchen Beeren)

MILCH UND MILCHPRODUKTE

- Pro Tag 2–3 Portionen Milchprodukte verzehren (1 Portion = 2 dl Milch oder 1 Becher Joghurt oder 30g Hartkäse oder 60g Weichkäse)

GETREIDEPRODUKTE UND KARTOFFELN

- Pro Tag 3 Portionen stärkehaltige Beilagen wie Brot, Kartoffeln, Reis, Getreide oder Teigwaren konsumieren.
- Vollkornprodukte bevorzugen.
- Die Grösse der Portionen richtet sich nach dem Ausmass der körperlichen Aktivität

FLEISCH, FISCH, EIER UND HÜLSENFRÜCHTE

- 2–4-mal pro Woche eine Portion Fleisch essen (1 Portion = 80–120 g)
- mehr ist unnötig, weniger ist problemlos.
- Maximal einmal pro Woche an Stelle von Fleisch Gepökelttes wie Schinken, Wurst oder Speck essen.
- Maximal einmal im Monat Innereien wie Leber, Niere, Kutteln essen (1 Portion = 80–120 g)
- Pro Woche 1–2 Portionen Fisch essen (1 Portion = 100–120 g).
- Pro Woche 1–3 Eier essen, inklusive verarbeitete Eier z. B. in Gebäck, Aufläufen oder Cremes.
- Hülsenfrüchte, Hülsenfruchtprodukte: Pro Woche 1–2 Portionen Linsen, Kichererbsen, Indianerbohnen, Tofu usw. konsumieren (1 Portion=40–60g, Trockengewicht).

FETTE UND ÖLE

- Pro Tag 2 Kaffeelöffel (10 g) hochwertiges Pflanzenöl wie Oliven- oder Rapsöl für die kalte Küche verwenden.
- Pro Tag höchstens 2 Kaffeelöffel (10 g) Bratfett oder Öl, wie Erdnuss-, Oliven- oder Rapsöl für die Zubereitung von Speisen verwenden.

- Pro Tag maximal 2 Kaffeelöffel (10 g) Streichfett (Butter oder Margarine aus hochwertigen Ölen) als Brotaufstrich essen.
- Pro Tag höchstens eine fettreiche Speise wie Frittiertes, Paniertes, Käsespeisen, Rösti, Wurst oder Aufschnitt, Rahmsauce, Kuchen- oder Blätterteig, Patisserie, Schokolade usw. konsumieren.

SÜSSIGKEITEN

- Mit Mass geniessen – Süssigkeiten enthalten sehr viel Zucker und zum Teil verstecktes Fett.
- Höchstens einmal täglich eine kleine Süssigkeit (1 Riegel Schokolade, 1 Patisserie, eine Portion Glace)

Wir beraten Sie gerne!



© Schweizerische Vereinigung für Ernährung


Drogerie **ROTH**

NATURHEILMITTEL SANITÄT WOHLBEFINDEN

DROGERIE ROTH, DORFSTRASSE 84, 8706 MEILEN, T 044 923 19 19, WWW.DROGERIEROTH.CH