

# PORTIONSGRÖSSEN

TÄGLICH EMPFOHLENE MENGE:

1 PORTION ENTSpricht:

GUT ZU WISSEN:

**UNGESÜSSTE GETRÄNKE**  
1-2 LITER



1 GLAS WASSER (~2.5 DL)  
1 FASSE TEE (~2 DL)  
1 TASSE KAFFEE (~1 DL)

- WÄHLEN SIE MINERALWASSERSORTEN MIT EINEM HOHEM CALCIUMGEHALT (>300 MG/L).
- FÜR EINE OPTIMALE EISENAUFNAHME, VERMEIDEN SIE KAFFEE SOWIE SCHWARZEN ODER GRÜNEN TEE WÄHREND ODER UNMITTELBAR NACH DEM ESSEN.

**GEMÜSE & FRÜCHTE**  
3 PORTIONEN GEMÜSE  
2 PORTIONEN FRÜCHTE



MIN. 120 G GEMÜSE, SALAT, FRÜCHTE - ROH ODER GEKOCHT  
**BEISPIELE:**  
2 MITTELGROSSE RÜEBLI  
6 CHERRY-TOMATEN  
1 MITTELGROSSER APFEL  
4 ZWETSCHGEN

- BEVORZUGEN SIE VITAMIN-C-REICHE GEMÜSE UND FRÜCHTE ZU JEDER MAHLZEIT UND ACHTEN SIE AUF ABWECHSLUNG (Z.B. PEPERONI, BROCCOLI, BEEREN, ZITRUSFRÜCHTE, KIWI ...).
- ESSEN SIE TÄGLICH GRÜNE GEMÜSE, DENN DIESE LEISTEN EINEN WERTVOLLEN BEITRAG ZUR CALCIUMZUFUHR (Z.B. BROCCOLI, MANGOLD, GRÜNER KOHL, RUCOLA ...).

**STÄRKEBEILAGEN**  
3 PORTIONEN



75 - 125 G BROT  
45 - 75 G\* TEIGWAREN, REIS, POLENTA, QUINOA, BULGUR...  
180 - 300 G KARTOFFELN  
45 - 75 G GETREIDEFLOCKEN, FRÜHSTÜCKSCEREALIEN...

- BEVORZUGEN SIE VOLLKORNPRODUKTE, DENN DIESE ENTHALTEN NAHRUNGSFASERN UND LEISTEN EINEN BEITRAG ZUR EISENVERSORGUNG.
- VOLLKORNPRODUKTE ENTHALTEN AUSSERDEM IN DER REGEL MEHR PROTEIN ALS RAFFINIERTES GETREIDEPRODUKTE UND TRAGEN SO ZUR PROTEINVERSORGUNG BEI.

**HAUPTSÄCHLICHE PROTEINQUELLEN**  
3 PORTIONEN



60 - 100 G\* HÜLSENFRÜCHTE (LINSEN, TROCKENE BOHNEN...)  
100 - 120 G TOFU, QUORN, SEITAN, TEMPEH, FLEISCHERSATZPRODUKTE...  
40 - 50 G\* TROCKENSOJA  
2 DL SOJA- ODER ANDERE PFLANZLICHE DRINKS\*\*  
150 - 200 G PFLANZLICHE ALTERNATIVEN ZU JOGHURT\*\*  
5 - 6 EL NÜSSE, SAMEN UND / ODER KERNE

- FÜR EINE AUSREICHENDE ZUFUHR AN ESSENTIELLEN AMINOSÄUREN, KOMBINIEREN SIE AM BESTEN VERSCHIEDENE PROTEINQUELLEN.
- ESSEN SIE MEHRMALS PRO WOCHE HÜLSENFRÜCHTE, DENN SIE TRAGEN ZUR EISENVERSORGUNG BEI.
- WENN SIE MILCH DURCH EINE PFLANZLICHE ALTERNATIVE ERSETZEN, ACHTEN SIE DARAUF, DASS DIESE EINEN VERGLEICHBAREN PROTEINGEHALT WIE IHR TIERISCHES PENDANT AUFWEIST (CA. 3 G/100ML).

**FETTE & ÖLE**  
CA. 2 PORTIONEN



1 - 2 EL HOCHWERTIGE PFLANZENÖLE  
STREICHFETT: MAX. 1 EL MARGARINE

- **KALTE KÜCHE:** BEVORZUGEN SIE ÖLE MIT HOHEM OMEGA-3-GEHALT (Z.B. RAPSÖL, BAUMNUSSÖL, LEINÖL, HANFÖL, LEINDOTTERÖL).
- **ZUM KOCHEN:** RAFFINIERTES OLIVENÖL, RAPS- ODER SONNENBLUMENÖL MIT HOHEM ÖLSÄUREGEHALT (HOLL).

**SÜSSES, SALZIGES & ALKOHOLISCHES**  
MAX. 1 PORTION



25 G SCHOKOLADE OHNE MILCH (Z.B. 1 REIHE OD. 1 KLEINER RIEGEL)  
2.5 DL SÜSSGETRÄNKE  
20 - 30 G SALZIGE SNACKS & KNABBEREIEN  
2 - 3 GUETZLI  
50 G KUCHEN (1 STÜCK) / GLACE AUF PFLANZEN- ODER WASSERBASIS (~1 KUGEL)  
**ALKOHOLISCHE GETRÄNKE:** ♀ 1 STANDARDGLAS / ♂ 2 STANDARDGLÄSER  
(1 DL WEIN, 2 - 3 DL BIER, 1 CL SCHNAPS)

! VITAMIN B12 IST IN EINER PFLANZLICHEN ERNÄHRUNG NICHT AUSREICHEND VORHANDEN UND MUSS DESHALB MITTELS NAHRUNGSERGÄNZUNGS- ODER ANGEREICHERTEN LEBENSMITTELN ZUGEFÜHRT WERDEN.

! NEBEN VITAMIN B12, KÖNNEN BEI EINER PFLANZLICHEN ERNÄHRUNGSWEISE AUCH ANDERE NÄHRSTOFFE ZU KURZ KOMMEN WIE PROTEIN, CALCIUM, EISEN, ZINK, JOD, OMEGA-3-FETTSÄUREN, VITAMIN B2, SELEN UND VITAMIN D. INSBESONDERE BEI PERSONEN MIT SPEZIFISCHEN BEDÜRFNISSEN IST HIER VORSICHT GEBOTEN (Z.B. SCHWANGERE, STILLENDE, KINDER, JUGENDLICHE, SENIOREN...).

! UM EINE VEGANE ERNÄHRUNG AUSGEWOGEN UND NÄHRSTOFFDECKEND ZU GESTALTEN, IST ES EMPFEHLENSWERT, EINE ANERKANNTE ERNÄHRUNGSBERATERIN ODER EINEN ANERKANNTEN ERNÄHRUNGSBERATER ZUZUZIEHEN.

\* TROCKENGEWICHT \*\* ANGEREICHERT MIT CALCIUM UND IDEALERWEISE AUCH VITAMIN D

DIE EMPFOHLENE PORTIONSGRÖSSEN IN DIESER BROSCHÜRE BEZIEHEN SICH AUF EINEN DURCHSCHNITTLICHEN ERWACHSENEN BEI GUTER GESUNDHEIT. SIE VARIEREN JE NACH ENERGIEBEDARF, DER WIEDERUM ABHÄNGIG IST VON FAKTOREN WIE ALTER, GESCHLECHT, GRÖSSE, GEWICHT UND KÖRPERLICHER AKTIVITÄT. EINE PUBLIKATION VON NESTLÉ IN DER SCHWEIZ 2020.

