

Der gesunde Teller – einfach praktisch

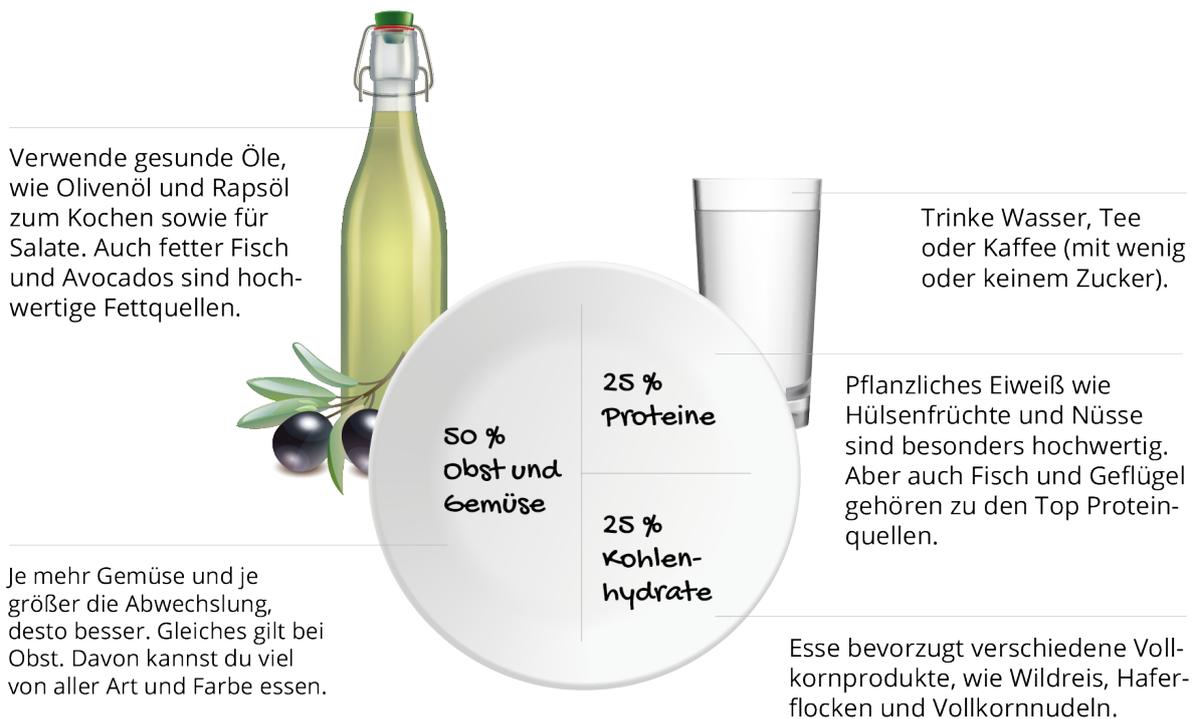
Eine gut zusammengestellte Mahlzeit versorgt deinen Körper mit allen wichtigen Nährstoffen und macht dich für 4 bis 5 Stunden satt, leistungsfähig und zufrieden.

Der gesunde Teller dient als Orientierung, um gesunde und ausgewogene Mahlzeiten für den Teller oder die Brotdose zusammenzustellen.

(Die Zusammensetzung des Tellers entspricht aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen über die Auswirkungen unserer Lebensmittel- und Getränkeauswahl auf unsere Gesundheit.)

Teller-Check: Das gehört zu einer ausgewogenen Hauptmahlzeit:

- Vitaminreiches Gemüse, Salat und/oder Obst
- Sättigende Ballaststoffe: Vollkorngetreide/Kartoffeln
- Kraftspendende Proteine: Milch, Quark, Fleisch, Fisch, Ei und/oder pflanzliche Quellen wie Tofu, Hülsenfrüchte
- Fette/Öl, Nüsse (kleine Portion)
- Wasser



Dein individueller Nährstoffbedarf ist entscheidend



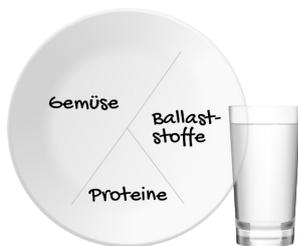
Bei allen Ernährungstipps ist zu bedenken, dass der Nährstoffbedarf sich individuell unterscheidet. Bist du körperlich aktiver, steigt dein Bedarf. Ist es dein Ziel, Gewicht zu verlieren, kannst du deine Ernährung leicht anpassen.



Flexibel sein: Jeder Tag ist anders

Natürlich lassen sich die Ernährungsempfehlungen des gesunden Tellers nicht jeden Tag und bei jeder Mahlzeit exakt umsetzen. Was zählt, ist, dass du grundsätzlich weißt, was dein Körper braucht und immer wieder einen Ausgleich schaffst.

Wenn du dich wenig bewegst:



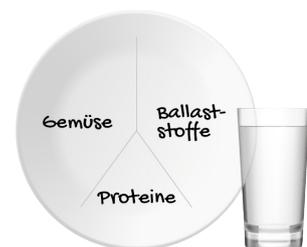
Reduzierter Energiebedarf

Die Hälfte deines Tellers besteht aus Gemüse, Salat und Obst, dazu eine Proteinportion (z. B. Quark, Fisch, Ei, Fleisch oder Tofu) und sättigende Ballaststoffe (z. B. Vollkornbrot, -nudeln, Kartoffeln). Plus: ein großes kalorienfreies Getränk!

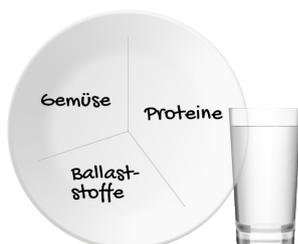
Wenn du dich mäßig bewegst:

Normaler Energiebedarf

Ein Drittel deines Tellers besteht aus Gemüse, Salat und Obst, dazu eine Eiweißportion (z. B. aus Quark, Fisch, Ei, Fleisch oder Tofu) und sättigende Ballaststoffe (z. B. Vollkornbrot, -nudeln, Kartoffeln). Nicht vergessen: ein großes Glas Wasser!



Wenn du dich viel bewegst:



Erhöhter Energiebedarf

Eine zusätzliche Portion Kohlenhydrate (z. B. Vollkornbrot, -nudeln, Kartoffeln) ist empfehlenswert. Mehr Eiweiß (z. B. aus Quark, Fisch, Ei, Fleisch oder Tofu) brauchst du vor allem, wenn du Kraftsport und intensives Muskeltraining betreibst.