

Übersichtstabelle zu den lebensmittelbasierten Empfehlungen

Lebensmittelgruppen sowie davon ausgewählte Nahrungsmittel und empfohlene Aufnahme

Lebensmittelgruppen inkl. der täglich empfohlenen Aufnahme	Lebensmittel	1 durchschnittliche Portion		
		Mengen- angabe	Beispiel	Handgröße von Ein- bis Dreijährigen
Getränke 6 – 7 Portionen/Tag	Trinkwasser	125 ml	½ Glas	
Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst 3 Portionen Gemüse, Hülsenfrüchte/Tag 2 Portionen Obst/Tag	Gemüse			
	Mais, gegart (1 EL \triangleq 20 g)	90 g	4 EL	2 Handvoll
	Babykarotten, gegart (1 EL \triangleq 20 g)	90 g	4 EL	2 Handvoll
	Brokkoli, gegart	90 g	8 Röschen	2 Handvoll
	Zucchini, gegart (1 Scheibe [1 cm dick] \triangleq 15 g)	90 g	6 Scheiben	2 Handvoll
	Melanzani, gegart (1 EL würfelig geschnitten \triangleq 15 g)	90 g	6 EL	2 Handvoll
	Gemüse, Rohkost			
	Gurke, roh (1 Scheibe [0,5 cm dick] \triangleq 5 g)	50 g	8 Scheiben	2 Handvoll
	Salattomate	50 g	½ Stück	1 Handvoll
	Cocktailtomaten	50 g	3 Stück	2 Handvoll
	Paprika	50 g	¼ Paprika	1 Handvoll
	Radieschen, klein	50 g	3 Stück	2 Handvoll
	Karotte (3 cm Durchmesser, geschnitten)	50 g	1 Stück	2 Handvoll
	Salat	30 g	1 Müslischüssel	2 Handvoll
	Hülsenfrüchte			
	Linsen, gekocht (1 gehäufter EL \triangleq 20 g)	60 g	3 gehäufter EL	2 Handvoll
	Erbsen, gegart (1 gehäufter EL \triangleq 20 g)	60 g	3 gehäufter EL	2 Handvoll
	Weißer Bohnen, gegart (1 EL \triangleq 20 g)	60 g	3 gehäufter EL	2 Handvoll
	Rote Kidneybohnen, gegart (1 EL \triangleq 15 g)	60 g	4 EL	2 Handvoll

Lebensmittelgruppen inkl. der täglich empfohlenen Aufnahme	Lebensmittel	1 durchschnittliche Portion		
		Mengen- angabe	Beispiel	Handgröße von Ein- bis Dreijährigen
	Obst			
	Birne	50 g	¼ kleine Birne	1 Handvoll
	Nektarine	50 g	1 ganze, kleine Nektarine ohne Kern	1 Handvoll
	Erdbeeren	50 g	3 mittlere Erdbeeren	2 Handvoll
	Heidelbeeren (1 EL \triangleq 20 g)	50 g	2 3 EL	2 Handvoll
	Wassermelone	50 g	7 Würfel (1 x 1 x 1 cm)	2 Handvoll
	Apfel	50 g	¼ kleiner Apfel	1 Handvoll
	Marille	50 g	2 ganze, kleine Marillen, ohne Kern	2 Handvoll
	Banane	50 g	½ Banane	1 Handvoll
	Kiwi	50 g	1 ganze, kleine Kiwi	1 Handvoll
	Kirschen <u>Kerne entfernen!</u>	50 g	9 Stück, ohne Kern	2 Handvoll
Getreide und Erdäpfel 5 Portionen/Tag	Brot (1 cm dick)	30 g	1 ½ kleine Scheiben	1 ½ Handflächen
	Semmel	30 g	½ Semmel	1 Handfläche
	Kornspitz	30 g	½ Kornspitz	1 Handfläche
	Müsli/Getreideflocken (z. B. Haferflocken) (1 EL \triangleq 10 g)	30 g	3 EL	2 Handvoll
	Teigwaren, roh (1 EL \triangleq 10 g)	40 g	4 EL	
	Teigwaren, gekocht	120 g	1 – 2 Schöpflöffel (je nach Größe)	3 Fäuste
	Reis/Getreide, roh (1 gehäufter EL \triangleq 20 g)	30 g	1 ½ gehäufter EL	
	Reis/Getreide, gekocht (1 gehäufter EL \triangleq 25 g)	90 g	3 ½ gehäufter EL	2 Fäuste
Erdäpfel (1 Stück klein \triangleq 60 g)	120 g	2 kleine Erdäpfel	2 Fäuste	
Milch und Milchprodukte 3 Portionen/Tag	Milch	125 ml	½ Glas	
	Buttermilch	125 ml	½ Glas	
	Joghurt (1 Becher \triangleq 250 g)	100 g	ca. ½ Becher	

Lebensmittelgruppen inkl. der täglich empfohlenen Aufnahme	Lebensmittel	1 durchschnittliche Portion		
		Mengen- angabe	Beispiel	Handgröße von Ein- bis Dreijährigen
	Topfen (1 gehäufter EL \triangleq 30 g)	50 g	1 ½ gehäufter EL	1 Faust
	Hüttenkäse (1 gehäufter EL \triangleq 30 g)	50 g	1 ½ gehäufter EL	1 Faust
	Käse (1 Scheibe \triangleq 20 g)	20 g	1 Scheibe	
Fisch, Fleisch, Wurst und Eier	Fisch (z. B. Lachs, gegart)	50 g		1 Handfläche
Fisch 1 – 2 Portionen/Woche	Fleisch	50 g		1 Handfläche
Fleisch/Wurst 3 Portionen/Woche	Schinken (1 Scheibe \triangleq 15 g)	50 g	3 4 Scheiben	
	Wurst (1 Scheibe \triangleq 10 g)	50 g	5 Scheiben	
Eier 1 – 2 Eier/Woche	Ei, mittel	70 g	1 Stück	1 Faust
Fette und Öle (inkl. Nüsse) 5 Teelöffel/Tag	Öl Nüsse gemahlen	5 g	1 TL	
Fettes, Süßes und Salziges max. 1 Portion	selten			